



**Universidade de  
Aveiro**

Departamento de Comunicação e Arte

**2019**

**Gisela Pereira  
Machado**

**Aplicação da Técnica *Pomodoro* no estudo  
instrumental de música**



**Universidade de  
Aveiro**

Departamento de Comunicação e Arte

**2019**

**Gisela Pereira  
Machado**

**Aplicação da Técnica *Pomodoro* no estudo instrumental de música**

Relatório Final realizado no âmbito da disciplina de Prática de Ensino Supervisionada apresentado à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Música, realizada sob a orientação científica do Prof. Doutor Jorge Salgado Correia, Professor Associado do Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro.

## **Dedicatória**

Dedico este trabalho aos meus pais, Manuel e Isabel.

## **O Júri**

Presidente	Professor Doutor Paulo Maria Ferreira Rodrigues da Silva Professor auxiliar da Universidade de Aveiro
Vogal – Arguente	Doutora Monika Duarte Streitová Professora Auxiliar convidada da Universidade de Évora
Vogal – Orientador	Professor Doutor Jorge Manuel Salgado de Castro Correia Professor Associado da Universidade de Aveiro



## **Agradecimentos**

A presente dissertação contou como apoio de diferentes pessoas, que do seu modo, ajudaram para que esta etapa, apesar de difícil, fosse também concluída de forma gratificante.

Em primeiro lugar aos meus pais por me orientarem sempre e possibilitarem a oportunidade de realizar este percurso, pelo qual estou para sempre grata.

Ao meu amigo e namorado, por ser a pessoa mais paciente e generosa que me apoiou incondicionalmente durante todo este percurso.

Em seguida ao Professor Doutor Jorge Salgado, pela orientação e ensino não só na presente dissertação, mas também ao longo de todos os anos passados. Do mesmo modo, à professora Angelina Rodrigues, pela orientação em torno de toda a prática supervisionada.

À professora Florbela Dias, orientadora cooperante, que partilhou e transmitiu de forma tão generosa conhecimentos a todos os níveis, proporcionando uma experiência enriquecedora. A todos os alunos com quem pude trabalhar, assim como a toda a Escola Artística do Conservatório Calouste Gulbenkian Aveiro. À Beatriz Rocha, pela ajuda e disponibilidade na colaboração de uma das atividades, assim como pelo apoio ao longo de todo o ano.

A todos os participantes na investigação, alunos e professores, que se disponibilizaram a cooperar, tornando possível a concretização desta experiência.

Por fim, a todos, que direta e indiretamente, foram motivação e ajuda para a realização deste trabalho.

## Palavras – chave

Técnica *Pomodoro*, Gestão de Tempo, Estratégias de Estudo, Flauta Transversal.

## Resumo

A evolução e o desenvolvimento de competências musicais dos alunos depende de diferentes fatores, o estudo individual é um deles. Basta pensar que um aluno de licenciatura estuda desejavelmente 3/5h por dia e tem uma aula de contacto com o professor de 1h semanal. O trabalho que se realiza sem orientação do professor representa um papel fundamental na forma como o aluno irá progredir, sendo por isso importante que seja realizado de forma pensada e organizada.

A presente dissertação propõe então a aplicação de uma técnica de gestão de tempo, Técnica *Pomodoro*, já utilizada noutras áreas, como forma gerir e otimizar o estudo individual. O objetivo principal foi o de verificar a aplicabilidade e funcionalidade da Técnica *Pomodoro* no estudo individual de instrumento.

Neste sentido, foi realizada uma experiência de investigação-ação com 6 alunos de Flauta transversal da Universidade de Aveiro de diferentes anos curriculares, em que foi aplicada a Técnica *Pomodoro* durante três meses. Através da realização de questionários, de resposta aberta e fechada, foi possível fazer um balanço do antes e depois da implementação, assim como obter relatos/opiniões sobre a sua relevância. Do mesmo modo, foram recolhidas informações junto dos respetivos professores, que desempenharam o papel de observadores externos (com isenção) sobre a aplicação da técnica de gestão de tempo.

Pela análise dos resultados, foi possível verificar que todos os participantes consideraram a Técnica *Pomodoro* benéfica para o estudo, sendo útil e de fácil adaptação, sobretudo na organização das sessões de estudo, promovendo em alguns casos uma maior concentração e diminuição do número de interrupções durante o mesmo. No entanto, a técnica de gestão de tempo não se revelou eficiente para alguns dos participantes por ter uma estrutura fixa inerente à sua utilização considerada rigorosa e pouco flexível. Estudos futuros deverão ser realizados com uma duração de aplicação mais alargada e uma maior amostra de participantes de forma a obter resultados mais amplos e expressivos.

## Keywords

*Pomodoro* Technique, Time Management, Study Strategies, Flute

## Abstract

The evolution and development of musical skills of students depends on different factors, individual study is one of them. Just think that an undergraduate student is supposed to study 3/5h per day and has, in average, only a 1h lesson with the teacher per week. The work that is done without the teacher's orientation plays a fundamental role in the way the student progress, so it is important that it be carried out in a thoughtful and organized way.

The present dissertation proposes the application of a technique of time management, *Pomodoro* Technique, already in use in other areas, as a way to manage and optimize the individual study.

Therefore, an action-research experiment was carried out with 6 flute students of the University of Aveiro from different curricular years, in which the *Pomodoro* Technique was applied during three months. By applying questionnaires, with an open and closed response, it was possible to get data from before and after implementation, as well as to obtain reports/opinions about its relevance. In the same way, information was collected from their respective teachers, who played the role of external observers of this experience.

By analyzing the results, it was possible to verify that all the participants considered the *Pomodoro* Technique to be beneficial for their study, of course in the organization of the study time, being useful and easy to adapt, promoting in some cases more concentration and decrease in the number of interruptions during the same. However, the time management technique was not efficient for some of the participants because it has a fixed structure inherent to its use, which they considered too rigorous and not very flexible. Future studies should be carried out with a longer duration and a wider sample of participants in order to obtain broader and more expressive results.

## ÍNDICE

ÍNDICE DE TABELAS .....	11
ÍNDICE DE FIGURAS .....	14
<b>PARTE I – PROJETO DE INVESTIGAÇÃO .....</b>	<b>15</b>
<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>16</b>
<b>I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....</b>	<b>17</b>
O estudo individual .....	17
Fatores internos preponderantes no estudo individual.....	20
A Gestão e Planificação do estudo .....	21
Problemática.....	25
A Técnica <i>Pomodoro</i> .....	26
Contexto .....	26
Objetivos.....	27
Aplicação da técnica: registo .....	28
Software e Programação .....	32
Educação.....	33
A área da música .....	33
<b>II – OBJETIVOS DA INVESTIGAÇÃO .....</b>	<b>34</b>
Caracterização dos participantes .....	35
Instrumentos de recolha de dados .....	35
<b>IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DOS QUESTIONÁRIOS.....</b>	<b>38</b>
1. Dados obtidos no questionário pré implementação da Técnica <i>Pomodoro</i> .....	38
1.1. Alunos .....	38
1.2. Professores.....	45
2. Dados obtidos através do questionário pós implementação da Técnica <i>Pomodoro</i> .....	53
2.1. Alunos .....	53
2.2. Professores.....	66
<b>V - ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>71</b>
1. Pré implementação da Técnica <i>Pomodoro</i> .....	71
1.1. Alunos .....	71
1.2. Professores.....	73
2. Pós implementação da Técnica <i>Pomodoro</i> .....	75

2.1.	Participante A   Professor X .....	75
2.2.	Participante B   Professor Y .....	77
2.3.	Participante C   Professor Y .....	79
2.4.	Participante D   Professor Z .....	81
2.5.	Participante E   Professor Z .....	83
2.6.	Participante F   Professor Z .....	85
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>		<b>87</b>
<b>PARTE II – PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA .....</b>		<b>91</b>
<b>I - CONTEXTUALIZAÇÃO .....</b>		<b>92</b>
	Descrição e caracterização da Instituição de Acolhimento .....	93
	Descrição do meio sociocultural envolvente .....	93
	Oferta Educativa e Projeto Educativo .....	94
	Parcerias e Projetos .....	95
<b>II - CARACTERIZAÇÃO DOS ELEMENTOS .....</b>		<b>96</b>
	Orientadora cooperante – no âmbito da prática observada .....	96
	Estagiária - no âmbito da prática observada .....	96
	Alunos – no âmbito da prática observada e intervencionada .....	97
	Caracterização dos elementos .....	97
	Flauta transversal .....	97
	Caracterização da aluna A .....	97
	Caracterização da aluna B .....	97
	Caracterização da aluna C .....	98
	Música de câmara .....	98
	Caracterização das alunas D e F .....	98
<b>III - OBJETIVOS E METODOLOGIA .....</b>		<b>99</b>
1.	Descrição dos objetivos gerais do Plano Anual de Formação do Aluno em Prática de Ensino Supervisionada .....	99
1.1.	Prática pedagógica de coadjuvação letiva .....	99
1.2.	Organização de atividades .....	99
1.3.	Participação ativa em ações a realizar no âmbito do estágio .....	100
<b>IV - PLANIFICAÇÕES E RELATÓRIOS .....</b>		<b>101</b>
1.	Planos curriculares anuais .....	101
1.1.	Flauta transversal .....	101
1.2.	Plano curricular anual de música de câmara .....	106

2. Planificações e relatórios de aulas assistidas e coadjuvadas.....	107
2.1. Aluna A.....	107
3.2. Aluna B.....	138
3.3. Aluna C.....	166
3.4. Música de câmara.....	190
<b>CAPÍTULO V - ACTIVIDADES ESCOLARES.....</b>	<b>199</b>
1. Descrição de atividades escolares organizadas pela aluna estagiária.....	199
2. Descrição de atividades escolares com participação ativa da aluna estagiária.....	204
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>205</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>207</b>
Anexo 1 – Termo de consentimento de alunos .....	210
Anexo 2 – Termo de consentimento de professores .....	211
Anexo 3 – Questionários .....	212
Anexo 4 – Ficha explicativa da aplicação da Técnica <i>Pomodoro</i> .....	256
Anexo 5 – Folhas de registo dos participantes .....	262
Anexos 6 – Documentos do concerto do ensemble de flautas da UA .....	294
Anexo 7 - Documentos referentes ao Masterclasse .....	296
Anexo 8 – Documentos referentes ao ciclo de música de câmara .....	300
Anexo 9 - Documentos referentes à orquestra de flautas .....	308
Anexo 10 – Exercícios usados na aula da aluna B de 30 de Outubro 2018 .....	310

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Registo de atividades diárias .....	28
Tabela 2 - Registo de listas de atividades.....	29
Tabela 3 - Folha de Registo/Arquivo.....	29
Tabela 4 - Idade e género dos participantes .....	38
Tabela 5 - Ano de ensino que os participantes frequentam .....	38
Tabela 6 - Número de anos que os participantes praticam flauta transversal .....	39
Tabela 7 - Nº de horas, em média, de estudo diário dos participantes.....	39
Tabela 8 - Tempo do estudo diário que considera ser realmente efetivo .....	40
Tabela 9 - Produtividade no estudo.....	40
Tabela 10 - Satisfação com o estudo atual.....	41
Tabela 11 - Definição de objetivos a longo prazo .....	41
Tabela 12 - Organização do tempo para cada sessão de estudo e métodos utilizados.....	42
Tabela 13 - Definição do tempo, em média, para cada tarefa .....	43
Tabela 14 - Realização de todas as tarefas propostas .....	43
Tabela 15 - Prazos de preparação de relatório .....	44
Tabela 16 - Pausas durante o estudo.....	44
Tabela 17 - Idade dos Participantes.....	45
Tabela 18 - Nº total de anos a lecionar e nº de anos a lecionar no ensino superior .....	45
Tabela 19 - Abordagem da temática da organização e gestão de tempo de estudo nas aulas ..	46
Tabela 20 - Importância do planeamento do estudo .....	46
Tabela 21 - Experiência enquanto estudante sobre planeamento das sessões de estudo .....	47
Tabela 22 - Identificação de dificuldades nos alunos na organizarem do estudo com vista aos objetivos que pretendem alcançar .....	47
Tabela 23 - Importância, no caso dos alunos, da organização de tarefas a desempenhar em casa sessão de estudo .....	48
Tabela 24 - Pertinência em definir o tempo aplicado a cada tarefa para cada sessão de estudo .....	48
Tabela 25 - Ferramenta de auxílio na organização do estudo .....	49
Tabela 26 - Quebras de concentração dos alunos durante as aulas.....	49
Tabela 27 - Prazos de preparação de relatório .....	50
Tabela 28 - Considera pelo desempenho nas aulas, que o estudo dos seus alunos poderia ser melhor.....	50

Tabela 29 - Fatores preponderantes para um estudo produtivo .....	51
Tabela 30 - Fatores desestabilizadores do estudo.....	51
Tabela 31 - Organização do estudo fator preditor de sucesso.....	52
Tabela 32 - Dados relativos ao nº de horas, em média, de estudo diário após a aplicação da Técnica <i>Pomodoro</i> .....	53
Tabela 33 - Tempo do estudo, em média, que considera ser realmente efetivo.....	53
Tabela 34 - Definição de objetivos a longo prazo .....	54
Tabela 35 - Organização de tarefas para as sessões de estudo .....	54
Tabela 36 - Definição do tempo em média para cada tarefa .....	55
Tabela 37 - Realização de todas as tarefas a que se propunham para o estudo.....	56
Tabela 38 - Análise do tempo previsto e do tempo realmente necessário .....	57
Tabela 39 - Pausas e duração das mesmas .....	58
Tabela 40 - Interrupções durante o estudo.....	59
Tabela 41 - Adaptação à Técnica <i>Pomodoro</i> .....	59
Tabela 42 - Organização do estudo .....	60
Tabela 43 - Concentração durante o estudo e motivação para o mesmo .....	60
Tabela 44 - Produtividade e eficiência.....	61
Tabela 45 - Prazos preparação de relatório.....	62
Tabela 46 - Satisfação com o estudo .....	62
Tabela 47 - Utilidade da técnica .....	63
Tabela 48 - Aplicação futura da Técnica <i>Pomodoro</i> .....	63
Tabela 49 - Relato da experiência com a Técnica <i>Pomodoro</i> .....	65
Tabela 50 - Níveis de concentração dos alunos.....	66
Tabela 51 - Nível de motivação dos alunos participantes.....	66
Tabela 52 - Nível de desempenho dos alunos participantes.....	67
Tabela 53 - Benefício da Técnica <i>Pomodoro</i> a curto prazo.....	67
Tabela 54 - Alterações em fatores considerados pelos professores desestabilizadores do estudo .....	68
Tabela 55 - Alterações em fatores considerados pelos professores preponderantes no estudo .....	69
Tabela 56 - Observações ou comentários que ocorreram em aula relativos a aplicação da técnica .....	70
Tabela 57 - Relato de aspetos pertinentes relativos à aplicação da técnica, por parte do aluno, tendo em conta observação em aula.....	70



Tabela 71 - Horário e peças trabalhadas no primeiro dia de masterclasse .....	296
Tabela 72 - Horário e peças trabalhadas no segundo dia de masterclasse .....	296
Tabela 73 - Exercício de respiração.....	310

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - cartaz de divulgação do concerto de ensemble de flauta da UA .....	294
Figura 2 - Trio de flautas participantes no concerto .....	295
Figura 3 - Quarteto de flautas participante no concerto .....	295
Figura 4 - Cartaz de divulgação da masterclasse de Flauta .....	297
Figura 5 - Certificado de participação na masterclasse .....	297
Figura 6 - Regulamento de participação na masterclasse .....	298
Figura 7 - Decorrer da masterclasse .....	299
Figura 8 - Professora Stephanie Wagner .....	299
Figura 9 - Cartaz de divulgação do concerto de flauta e clarinete .....	300
Figura 10 - Registo fotográfico do concerto de flauta e clarinete .....	301
Figura 11 - Cartaz de divulgação do concerto de flauta e guitarra clássica .....	302
Figura 12 - Registo fotográfico do concerto de flauta e guitarra clássica .....	303
Figura 13 - Cartaz de divulgação do concerto do ensemble de trompetes e New Generation Ensemble .....	304
Figura 14 - Registro fotográfico do concerto de ensemble de trompetes e New Generation Ensemble .....	305
Figura 15 - Cartaz de divulgação do concerto do quarteto de saxofones .....	306
Figura 16 - Registo fotográfico do concerto do quarteto de saxofones .....	307
Figura 17 - Flyer de divulgação da ação de formação .....	308
Figura 19 - Programa do concerto de orquestra de flautas .....	309
Figura 20 - Exercício no registo grave, do livro <i>Teoria e Prática da flauta: Som, de Trevor Wye</i> .....	311
Figura 21 - Exercício no registo médio, do livro <i>Teoria e Prática da flauta: Som, de Trevor Wye</i> .....	311
Figura 22 - Exercício no registo agudo, do livro <i>Teoria e Prática da flauta: Som, de Trevor Wye</i> .....	311

## **PARTE I – PROJETO DE INVESTIGAÇÃO**

## INTRODUÇÃO

A elevada exigência a que os estudantes estão sujeitos ao longo de todo o seu percurso escolar, impõe que haja um trabalho pessoal árduo de forma a atingir os objetivos a que cada um se propõe. O estudo individual desempenha portanto um papel importante em todas as áreas no que diz respeito ao desenvolvimento e evolução dos alunos.

Na música, o trabalho que se realiza sem acompanhamento do professor para preparação de repertório e desenvolvimento de qualidades performativas é uma das partes mais importantes e que carece de mais continuidade e empenho. Na verdade, durante as aulas o professor fornece materiais e guia o aluno para que este, aquando do seu estudo individual, consiga ter ferramentas para resolver não só os problemas que possam ir surgindo, mas também para adquirir e desenvolver uma independência que será necessária após o término do período escolar.

Neste sentido, é possível identificar em diferentes investigações (Pereira, 2011; Dias, 2017; Sousa, 2017) uma lacuna no que diz respeito à autonomia de gestão e organização do tempo de estudo que cada aluno deve fazer. Como possível forma de colmatar essa falha, foi implementada a Técnica *Pomodoro* com o objetivo principal de testar a aplicabilidade e funcionalidade da mesma no estudo individual de instrumento.

A Técnica *Pomodoro* é uma ferramenta de gestão de tempo com pouco mais de três décadas, difundindo-se por diversas áreas, esta foi inicialmente pensada para organizar e gerir o tempo de estudo, contudo a sua aplicação estende-se atualmente por diversos ramos, sobretudo pelo facto de permitir gerir e otimizar o tempo, aumentar a concentração e produtividade.

A preferência por esta temática decorreu da necessidade pessoal da autora, enquanto estudante e interprete, de organizar e gerir o tempo de estudo mais eficazmente, contudo também se prende com o facto de considerar importante e pertinente explorar possibilidades de potenciar o estudo instrumental.

O presente projeto relata um trabalho que se espera possa servir como fonte de discussão para a comunidade científica, e que possa estabelecer, sobretudo, um ponto de partida para o desenvolvimento de futuras investigações relacionadas com esta temática com o objetivo de melhorar o estudo e consequentemente a performance instrumental.

## I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

### O estudo individual

Existe uma necessidade de organizar e gerir eficazmente o tempo para que se consigam alcançar os objetivos propostos, não só para o próprio dia, mas também a médio e longo prazo. Sendo assim, é importante que exista um planeamento e gestão do tempo de estudo de forma a aproveitar ao máximo este recurso valioso.

O estudo individual do aluno, independentemente da disciplina, representa uma parte fundamental no que diz respeito à aquisição e desenvolvimento de conhecimentos. Neste sentido, existem várias pesquisas que salientam a importância que o estudo individual tem no percurso do aluno.

Madeira (2014) afirma que o “processo de aquisição e aperfeiçoamento de competências ocorre efetivamente no estudo individual, fora da sala de aula e do alcance da regulação direcionada mas extrínseca de um professor” (Madeira, 2014, p. 5), frisando assim a influência do estudo que cada um faz no processo de desenvolvimento e obtenção de competências. Araújo (2011), ao debruçar-se sobre esta problemática, afirma que “a aprendizagem musical envolve a relação com o espaço, o tempo, o processo de maturação técnica e artística e um grande número e diversidade de competências envolvidas (...), onde o estudo individual desempenha um papel preponderante” (Araújo, 2011, p. 10).

Contudo, em fases iniciais o professor representa um papel fundamental no que concerne ao “ensinar a estudar”, devendo facilitar estratégias adequadas para que o aluno consiga em casa realizar um estudo que seja produtivo, e dessa forma ganhar gradualmente independência no estudo individual. Jørgensen (2008) refere que “Sem o conhecimento adequado de como estudar os alunos mais novos estão sujeitos a usar o seu tempo de estudo de maneira não produtiva.”<sup>1</sup> afirmando ainda:

*Ensinar os alunos a estudar construindo um conhecimento sobre os elementos que influenciam o estudo e os resultados do mesmo, através da construção gradual de um repertório de estratégias de estudo, é uma tarefa decisiva se os alunos esperam desenvolver as suas competências ao seu potencial máximo.*<sup>2</sup> (H. Jørgensen, 2008, p.14)

---

<sup>1</sup> Tradução própria a partir de: “Without proper knowledge of how to practice novices are bound to use their practice time in a non-productive manner.” ( Jørgensen,H., 2008, p.14)

<sup>2</sup> Tradução própria a partir de: “To teach the students how to practice by building up a knowledge of the elements that influence practice and the outcomes of practice, by going into strategies and gradually building up a repertory

Na verdade, o insucesso performativo relaciona-se muitas das vezes com a falta de disciplina durante estudo. Dias (2017), afirma que “O estudo individual está ligado à performance musical e apresenta-se como um fator de extrema relevância para a aprendizagem do instrumento”, salientando ainda que:

*para obter um estudo eficaz é necessária uma planificação e preparação prévia do estudo, a execução do instrumento, a observação e a avaliação de cada sessão de estudo. Para além da respetiva organização, um estudo eficaz depende do estabelecimento de objetivos atingíveis e da utilização de estratégias de trabalho, como veículo para uma aprendizagem rápida e de qualidade. (Dias, 2017 pp. 28 - 29)*

Almeida (2016) e Sousa (2017) exploram nos seus trabalhos de pesquisa a importância que a qualidade e organização do estudo desempenha a curto e longo prazo no desenvolvimento das capacidades dos alunos e posterior sucesso. Almeida (2016) menciona:

*Segundo autores como Kageyama (2009) e Johnston (2002), se são necessárias horas excessivas de estudo num dia, a forma de estudar não está a ser a correta. A prática excessiva é tão má quanto a falta de prática, sendo que a quantidade é menos importante do que o tipo de prática que se desenvolve. (Kageyama, 2009 apud Ferreira, 2016, p. 69)*

No seu estudo, Almeida (2016) concluiu que: “a qualidade do estudo é o fator mais determinante no êxito do aluno’, havendo vantagens num estudo instrumental organizado e informado.”, afirmando também que:

*Para alcançar melhores resultados e visando um estudo instrumental eficaz, é essencial que a prática seja regular e organizada, tanto no sentido do tempo como ao nível dos objetivos que se pretendem alcançar. Toda a organização inerente ao estudo vai promover uma maior eficiência no seu desenvolvimento e vai permitir um maior sucesso na aprendizagem. (Ferreira, 2016, p.112)*

Um estudo realizado por Sousa (2017), sugere conclusões relativamente às diferenças no aproveitamento dos alunos que fazem uma organização do estudo relativamente aos que não o fazem na perspetiva dos professores. À questão “Enquanto docente verifica diferenças

---

of practice strategies is a decisive task if the students are expected to develop their skills to their full potential.”  
(Jørgensen, H., 2008, p.14)

no aproveitamento dos alunos que fazem uma organização do estudo relativamente dos que não o fazem?”, as respostas obtidas foram conclusivas, 100% dos inquiridos respondeu sim, havendo justificações à resposta como:

*Um aluno que tenha uma boa organização do seu estudo costuma ser um aluno regular e pode até nem ser excelente mas é um aluno constante e isso faz toda a diferença. Um aluno que não tenha uma boa organização do estudo dificilmente conseguirá ser um aluno com um nível constante;*

*Os alunos que cumprem o plano de estudos, conseguem uma melhor organização e eficácia na preparação do resultado final;*

E ainda

*O estudo é a base do progresso dos alunos e quanto mais ele for organizado mais elevado serão os resultados obtidos. Um aluno que seja organizado no estudo adquire grande vantagem sobretudo na consistência e resistência da sua performance. (Sousa, 2017, pp. 63-64)*

Nesse mesmo estudo, os professores inquiridos são questionados sobre se consideram existir uma relação entre a organização do estudo e o sucesso, sendo que as respostas voltaram a ser maioritariamente positivas (95%), aparecendo justificações como

*Creio que de forma geral sim, embora haja casos de sucesso mesmo em alunos desorganizados embora com talento natural. No entanto, creio que em última análise será um fator decisivo a longo prazo.*

Ou ainda:

*O estudo é a base do progresso dos alunos e quanto mais ele for organizado mais elevado serão os resultados obtidos. Um aluno que seja organizado no estudo adquire grande vantagem sobretudo na consistência e resistência da sua performance. (Sousa, 2017, pp. 65-66)*

Como tal, verifica-se que o estudo individual é visto como um aspeto determinante não só para a evolução mas também para o sucesso, devendo ser planificado e organizado de forma a ser o mais rentável possível.

## **Fatores internos preponderantes no estudo individual**

Se por um lado é importante saber como estudar, por outro é também fundamental o empenho e vontade que cada pessoa necessita ter de forma a progredir. Alguns estudos científicos (Hallam et al., 2012; McPherson & Zimmerman, 2011) salientam a importância que fatores internos ao aluno, como motivação, autonomia, concentração, persistência, autoregulação, automonitorização e auto avaliação têm no seu próprio desenvolvimento e evolução.

McPherson & Zimmerman (2011) afirmam que “É importante então reconhecer o elevado grau de autonomia, motivação, organização e persistência necessário desde o início da aprendizagem de um instrumento para vencer os constantes desafios e resistir às dificuldades que se colocam a alunos muito jovens” (McPherson & Zimmerman 2011 apud Madeira, 2014, pp. 5-6). Hallam et al., (2012) sugere que os níveis de concentração no estudo poderão melhorar consoante o desenvolvimento e aperfeiçoamento das competências, permitindo alcançar objetivos e consequentemente aumentar a motivação no estudo. Apesar de haver indicações de que alguns alunos de conservatório e universidades seguem estratégias de estudo semelhantes às dos músicos profissionais, na maioria das vezes não as implementam corretamente.

Hallam et al., (2012) citando Flavell (1976) refere ainda que a auto-monitorização e regulação no estudo são questões às quais os músicos profissionais constantemente se dedicam, demonstrando um “Conhecimento sobre os próprios processos cognitivos e produtos” e “a monitorização ativa e consequente regulação e orquestração desses processos” (Flavell, 1976, p. 232, apud Hallam et al., 2012, p. 655).<sup>3</sup> Sendo o mesmo referido por Leon-Guerrero (2008) que afirma que “músicos profissionais usam planeamento avançado e uma abordagem sistemática das sessões de estudo” (Leon-Guerrero, 2008, p. 91)<sup>4</sup>.

Nesta perspetiva, Toleikyte (2017), ressalta o papel importante que a produtividade tem para que aconteça uma constante evolução, uma vez que, ao concluir tarefas o cérebro ativa centro de recompensa e liberta dopamina o que promove a sensação de prazer e

---

<sup>3</sup>Tradução própria a partir de: ‘knowledge concerning one’s own cognitive processes and products’ and ‘the active monitoring and consequent regulation and orchestration of these processes’ (Flavell, 1976, p. 232, apud Hallam et al., 2012, p. 655)

<sup>4</sup> Tradução própria a partir de: “Research indicates that expert music performers utilise substantial planning and a systematic approach to practice sessions” (Leon-Guerrero, 2008, p. 91).



motivação, ou seja, quando se gosta do trabalho que se está a fazer o cérebro é mais eficiente.<sup>5</sup>

## **A Gestão e Planificação do estudo**

De facto, é necessário existir uma monitorização do estudo em diferentes aspetos, sendo que a gestão e planificação do tempo se revelam fatores preponderantes para um estudo de qualidade e conseqüente crescimento e aperfeiçoamento, como referido em estudos realizados por alguns autores (Costa, 2017; Dias, 2017).

Costa (2017) explora a questão da gestão das horas e a adequação das estratégias aplicada durante o estudo, considerando que “O sucesso da aprendizagem (nomeadamente de um instrumento musical, mas não só) não depende apenas das horas de estudo/prática, mas também da forma como essas horas são geridas e da pertinência das estratégias implementadas” (Costa, 2017, p. 25).

Sobre a gestão do tempo, acima referida, durante a prática do instrumento, Sá (2014) afirma que “O estudo do instrumento exerce um grande esforço mental, sendo aconselhado que cada sessão de estudo se realize em curtos períodos de tempo e se possível separada por pequenos intervalos, de modo a manter uma boa concentração e por conseguinte melhores resultados. (Sá, 2014, p. 40, apud Dias, 2017, p. 30)” Esta visão é corroborada por Krell (1997) onde afirma que “Um verdadeiro estudante de flauta deve estabelecer um horário de estudo sólido – preferencialmente de 2 horas de manhã e duas horas de tarde com pequenas pausas para descansar os lábios e manter a concentração”<sup>6</sup>(Krell, 1997, p. 75).

Neste sentido, e partilhando a mesma convicção que os autores anteriores, Barry & Hallam (2002) afirmam, entre outros fatores, que “a prática é mais efetiva quando é estruturada e orientada com objetivos”, que “planear regularmente a prática com várias sessões relativamente curtas distribuídas ao longo do tempo” e ainda que “reconhecer a

---

<sup>5</sup> Citação original: “Productivity is important at work because completing tasks activates the reward centres of the brain. Even the tasks you would normally find boring give you a buzz of dopamine once they are finished, creating a sense of achievement, pleasure and motivation. Plus our brain blood vessels are dilated when we are enjoying what we do, which provides the brain with more fuel. When you are enjoying your work, your brain is at its best in terms of your efficiency, communication with colleagues and clients and imagining great new ideas.” (Tolaiyte, 2017)

<sup>6</sup> Tradução própria a partir de: “The serious flute student should establish a firm schedule of practice – preferable two hours in the morning and two in the afternoon with little breaks in between to rest the lips and maintain the concentration.” (Krell, 1997, p.75)

relação entre tempo gasto a praticar e os resultados e estabelecer o tempo necessário a investir”<sup>7</sup> (Barry, N. & Hallam, S., 2002, pp. 160-161).

Se por um lado a gestão de tempo é importante na rotina de estudo, como explicado anteriormente, por outro, a organização das tarefas dentro desse tempo representa também um fator essencial. Ou seja, não basta definir o tempo de estudo, é necessário que haja um planejamento do mesmo para que seja o mais produtivo e rentável possível. Para isso, é necessário que o aluno seja capaz de desenvolver fatores internos, também já explorados anteriormente, que lhe permitam criar estratégias de monitorização e avaliação do estudo e sempre que necessário ter a capacidade de resolver problemas para o melhorar, permitindo assim a evolução.

Hallam (1997) explora essa questão, ao definir prática efetiva como “aquela que alcança o desejado produto final, no menor espaço de tempo possível, sem interferir negativamente com objetivos a longo prazo”<sup>8</sup> (Hallam, S., 1997, p. 265), levando a refletir sobre a verdadeira importância de existir um cenário bastante claro por parte do estudante não só dos objetivos a curto e longo prazo, mas também da melhor forma de os conseguir cumprir, sem que nenhum deles saia prejudicado. Isto requer não só o referido planeamento, priorizando objetivos e metas, sendo que o mesmo deve ser real e capaz de ser implementado, mas também exige a capacidade do estudante abarcar em si a competência de aplicar o que define com rigor, estando dessa forma implícito a capacidade de se autorregular e autoavaliar no processo de estudar.

Barry (1992) explora a temática da organização, considerando que “a prática poderá ser mais efetiva quando organizada de forma sequencial e lógica” (Barry, 1992, apud Jørgensen, H. & Hallam, S., 2009, p. 267)<sup>9</sup>, sendo que Ericsson et al. (1993) reconhecem, por outro lado, a importância que a definição clara das tarefas representa, “tarefas bem definidas são um dos quatro requerimentos para que durante a prática aconteça uma aprendizagem

---

<sup>7</sup> Tradução própria a partir de : “Practice is more effective when it is structured and goal-oriented. (...) Plan regular practice sessions with several relatively short sessions distributed across time. (...) “Acknowledge the relationship between time spent practicing and achievement and set out to invest the time necessary.” (Barry, N. & Hallam, S., 2002, pp. 160-161)

<sup>8</sup> Tradução própria a partir de: ““that which achieves the desired end product, in as short a time as possible, without interfering negatively with longer-term goals’.” (Hallam, 1997, p.265)

<sup>9</sup> Tradução própria a partir de: “Practice may be most effective when it is organized in sequential and logical manner (Barry, 1992, p. 267).”

efetiva”<sup>10</sup> (Ericsson et al., 1993, apud Jørgensen, H. & Hallam, S., 2009, p. 268). Demonstrando desta forma a importância preponderante que os fatores acima referidos desempenham no momento do estudo, uma vez que estes podem determinar se a aprendizagem é ou não efetiva.

Num outro trabalho, e após comparar diferentes alunos em diferentes condições de estudo, Barry (1990), concluiu que “a prática é mais efetiva quando é governada por uma estrutura apropriada de trabalho” e ainda que “os alunos que usaram uma abordagem estruturada para a prática (concebida pelo professor e concebida por si próprios) conseguiram corrigir mais erros de performance do que os alunos que não aplicaram qualquer prática estruturada”<sup>11</sup> (Barry, 1990, apud Barry, N. & Hallam, S., 2002, p. 160).

De facto, existem diversos autores (Barry (1992), Ericsson et al. (1993), Almeida (2016), Sousa (2017), Krell (1997), Costa, (2017) e Dias (2017)) que afirmam que quando o estudo é organizado, com uma estrutura clara do tempo e tarefas, priorizando aspetos que sejam necessários e trabalhando com rigor e disciplina, existe uma aprendizagem mais efetiva e uma maior probabilidade de progressão, não só no que diz respeito ao trabalho em si, mas também a nível de aspetos intrínsecos como motivação e autorregulação do aluno. Tudo isto funciona quase como um mecanismo interligado entre si, onde uma coisa vem por consequência de outra, permitindo o constante movimento e evolução.

Naturalmente num estudo bem estruturado e planeado, as pausas têm o seu tempo e lugar, representando um papel também importante, não só para o corpo mas também para o cérebro, permitindo a manutenção de um bom desempenho. Num estudo realizado por Ariga, A., & Lleras, A. (2011), é desenvolvida a ideia de que o cérebro é construído para detetar e responder à mudança, sugerindo que a atenção prolongada a uma única tarefa na verdade prejudica o desempenho, sendo dessa forma aconselhado a que se realizem pausas para manter a concentração em determinada tarefa. (Ariga, A., & Lleras, A., 2011)

---

<sup>10</sup> Tradução própria a partir de: “Ericsson et al. (1993) concluded that a well-defined task was one of four requirements for effective learning through practice” (Ericsson et al., 1993, apud Jørgensen, H. & Hallam, S., 2009, p. 268).

<sup>11</sup> Tradução própria a partir de: “Practice is most effective when it is governed by an appropriate framework or structure. (...) Students who used a structured approach to practice (teacher-designed and self-designed) were able to correct more performance errors than students who did not employ any structured practice” (Barry, 1990, apud Barry, N. & Hallam, S., 2002, p. 160).

O mesmo é afirmado pela neurocientista Toleikyte (2017)<sup>12</sup>, explicando que o cérebro necessita tanto de momento de funcionamento como de pausa, sendo que durante a fase ativa os neurónios usam nutrientes, entregues pelo sangue ao cérebro, para que este funcione corretamente, mas quando existe cansaço ou stress, esses nutrientes são transferidos para os órgãos mais vitais, o que significa que quando é necessário ter ideias criativas ou aprender novas informações, como é o caso da música, o desempenho diminui, sendo então recomendado que para manter a performance se façam pausas de 10 minutos a cada uma hora.

---

<sup>12</sup> Citação original: “During the active phase, neurons use nutrients, delivered by blood to your brain, to function well. But when we are tired or stressed, those nutrients are shifted to the most vital organs. This leaves our more sophisticated brain networks, such as the ones involved in creative ideas, sound decision-making or learning new information, starved and means our performance declines. Neurons also use chemicals called neurotransmitters to communicate with each other, which need to be replenished. If you want to maintain your performance throughout the day, take frequent breaks – 10 minutes every hour is ideal.” (Toleikyte, 2017)

## Problemática

É possível identificar uma lacuna no que diz respeito à autonomia de gestão e organização do tempo de estudo que cada aluno deve fazer, Pereira (2011), afirma que “Durante a carreira docente no ensino especializado da música, o autor do presente estudo deparou-se, com frequência, com um ensino maioritariamente caracterizado por alunos com lacunas ao nível da organização e autonomia" (Pereira, 2011, p. 20), referindo ainda que os professores devem guiar o aluno de forma a que sejam definidas estratégias que assegurem um estudo organizado e produtivo, tendo em conta que por vezes não existe, em fases iniciais, a autonomia e capacidade de o fazer sozinhos .

Para isso, Pereira (2011) implementou uma ferramenta metodológica - uma agenda escolar - onde era realizado, entre outros, o registo de estudo semanal, qual o conteúdo a estudar, assim como o tempo utilizado, sendo que os encarregados de educação tinham acesso à mesma e era pedido que a verificassem e assinassem. Desta forma surgiu um método capaz de responder às necessidades de alunos mais novos, como acontece também no método Suzuki, onde a participação ativa dos pais no trabalho realizado fora da sala de aula, é fundamental.

Apesar de ambas as técnicas se mostrarem eficientes, são destinadas a alunos de tenras idades, cuja participação dos pais se torna importante e preponderante para o sucesso do aluno, sendo que isso as torna despropositadas a alunos com idades mais avançadas, como sendo universitários, cuja autonomia está já mais desenvolvida.

Como forma de resposta à lacuna identificada, propõe-se a implementação da Técnica *Pomodoro*, cujo objetivo, em primeiro plano, é a gestão e controlo mais eficaz do tempo de estudo, balizando-o em 25 minutos contínuos sem interrupções, e organizando de tarefas a realizar nesse período de tempo. Uma vez que estudar mais tempo não significa estudar melhor, ao definir-se um tempo exato com objetivos claros, prevê-se um aumento da eficácia do estudo e consequente aperfeiçoamento da performance.

## A Técnica *Pomodoro*

### Contexto

A Técnica *Pomodoro* surgiu nos anos 80 quando, durante os primeiros anos de universidade, Francesco Cirillo (2007) se apercebeu que estava a ser pouco produtivo e organizado nos seus estudos. Após observar os colegas enquanto estudavam, Cirillo verificou que existiam muitas distrações e interrupções durante o estudo, assim como um baixo nível de concentração e motivação.

De forma a tentar melhorar estes aspetos, Cirillo decidiu autoavaliar, cronometrando, com um temporizador de cozinha, o tempo em que realmente conseguia estar concentrado a estudar sem interrupções ou distrações. Inicialmente, revelou-se bastante difícil estar 10 minutos focado, contudo, com o passar do tempo o processo de estudo foi melhorado e aprimorado, evoluindo para o que atualmente se chama de Técnica *Pomodoro*. Esta baseia-se na gestão e organização do tempo para otimizar determinada tarefa. Um *pomodoro* caracteriza-se por 25 minutos de estudo ininterrupto e 5 minutos de pausa, sendo considerado um ciclo o conjunto de quatro *pomodoros*, no final do quarto *pomodoro* é recomendado que a pausa tenha uma maior duração, 15 a 30 minutos.

Segundo Francesco Cirillo (2007) a técnica desenvolveu-se e inspirou-se nas ideias de autores como McConnell (1996), Buzan (1984), Gadamer (1996,2001) e Gilb (1996).<sup>13</sup>

Dos autores referidos, sobressaem dois deles: Buzan (1984) que explora o conceito de recordar durante a aprendizagem (*Recall during learning*) e McConnell (1996) que aborda no seu trabalho estratégias para otimizar a realização de tarefas.

Após a realização de uma série de testes, Buzan (1984), concluiu que a harmonia entre o ponto de recordar e compreender o que se está a estudar, ocorre num período de tempo entre os 20 e 40 minutos após o início do estudo, sendo que um período mais curto de tempo não permite que o cérebro tenha tempo suficiente para organizar e esquematizar a informação que adquiriu até ao momento e um período mais longo resulta no declínio no que diz respeito ao relembra.

Para além disso, o autor, refere ainda que as pausas de curta duração durante a aprendizagem garantem pontos mais elevados no que diz respeito ao recordar aquilo que foi aprendido até ao momento, potenciando não só o próximo período de estudo, mas também

---

<sup>13</sup>Obs.: (McConnell, 1996; Buzan, 1982,1988,1991; Gadamer,1996,2001; e Gilb, 1996 apud Francesco Cirillo, 2007)

permitindo um relaxamento físico e mental que surgem inevitavelmente quando existem períodos de concentração elevados. (Buzan, 1984, pp. 55-56)

Por outro lado, McConnell (1996), refere no seu trabalho que existem fundamentos básicos para uma gestão otimizada, de salientar: a estimativa de qual o esforço que a tarefa necessita e programa qual o tempo necessário para a cumprir; planejar de forma estratégica a realização da tarefa e monitorizar, recolhendo dado sobre a eficiência da realização da mesma, para que sejam realizados ajuste se assim for necessário. (McConnell, 1996, pp. 55-58)

Uma vez que o autor da Técnica *Pomodoro* teve como referencia os autores acima referidos, é possível verificar que, por um lado, a definição dos 25 minutos de estudo, se enquadra no período de tempo referido por Buzan (1984) como ideal entre recordar e compreender o que se está a estudar, sendo também realizada a pausa nesse período o que potencia, como referido, o próximo momento de estudo e, por outro lado, que acontece também o processo de monitorização e avaliação da estratégia de estudo como mencionado por McConnell (1996).

## Objetivos

A Técnica *Pomodoro*, como referido por Cirillo (2007), pretende através da organização e gestão do tempo, melhorar a produtividade, elevar a concentração e foco, aumentar a consciência das decisões, aumentar a motivação e mantê-la constante, reforçar a determinação em atingir objetivos, refinar o processo de estimativa de qualidade e quantidade de tempo e aperfeiçoar o desempenho no processo de estudo.

## Fundamentos

A Técnica *Pomodoro* aparece descrita e detalhada no livro *The pomodoro technique* de Cirillo (2007), e com base neste é possível ter-se um guia para aplicação da técnica.

A Técnica *Pomodoro* sugere uma sucessão de etapas que devem acontecer, não só para uma correta aplicação da mesma, mas também para que aconteçam processos internos de aprendizagem (autoavaliação, auto eficácia, motivação), sendo elas:

- **Planeamento:** esta etapa consiste em definir uma lista de tarefas a trabalhar no dia;

- **Acompanhamento:** esta etapa acontece ao longo do dia, nela pretende-se obter informação sobre o processo de gestão de tempo, por exemplo, apontar o número de vezes que se é interrompido ao longo de cada *pomodoro* (um *pomodoro* corresponde ao conjunto de 25 minutos e 5 minutos de pausa);
- **Registo:** no fim do dia registam-se as observações na folha de registos;
- **Processamento:** nesta fase pretende-se uma conversão dos dados brutos registados no acompanhamento em informações, realizando-se um balanço. Por exemplo, podem ser calculadas quantas interrupções acontecem no decorrer de um *pomodoro* (25 minutos) ou redefinir o tempo para determinada tarefa que se percebeu necessitar de mais tempo;
- **Visualizar:** nesta etapa prevê-se a organização das informações para que se consiga melhorar o processo de aplicação da técnica. Basicamente, nesta fase pretende-se que aconteça uma retrospectiva diária e um reajuste, se necessário, dos hábitos de trabalho à realidade.

### Aplicação da técnica: registo

Para a aplicação da Técnica *Pomodoro*, para além de um cronómetro que indicará o tempo (25 minutos), são necessários também três documentos<sup>14</sup> que servirão como forma de registar, e monitorizar as tarefas que serão realizadas mas também as que já foram concluídas.

**Atividades diárias** - documento onde se regista a data e a lista de atividades para o dia (este deve ser renovado todos os dias);

Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções

Tabela 1 - Registo de atividades diárias

<sup>14</sup>Obs.: As tabelas de registo abaixo foram baseadas no livro *The Pomodoro Technique (The Pomodoro)* de Cirillo (2007).



**Lista de Atividades** - inventário de atividades onde se encontra uma lista de atividades a ser realizada num futuro próximo (este documento poderá ser semanal ou mensal);

Tarefas a realizar	Previsão de pomodoros necessários

Tabela 2 - Registo de listas de atividades

**Registo/Arquivo** - registo onde a partir deste é possível fazer-se um balanço das informações e reajustar/melhorar o processo. Esta folha de registos deve incluir as tarefas que foram trabalhadas, o número de sessões de trabalho necessárias para concluir cada tarefa e também quaisquer interrupções ocorridas. Com esta será possível ajustar da melhor forma o tempo necessário para cada tarefa.

Tarefa realizada	Nº de pomodoros previstos	Nº real de pomodoros necessários	Nº de interrupções

Tabela 3 - Folha de Registo/Arquivo

Apesar de existirem já softwares e aplicações para telemóvel com a Técnica *Pomodoro*, optou-se nesta investigação, por um lado, por realizar o registo em formato de papel para que fosse possível posteriormente ter acesso aos mesmos de forma a se proceder à análise do conteúdo e, por outro lado, pra que o número de distrações fosse o mais reduzido possível, excluindo assim o uso desnecessário do telemóvel.

## Interrupções e produtividade

Um *pomodoro*, 25 minutos, pode parecer pouco tempo e, por isso, com pouca probabilidade de existência de distrações, contudo, a experiência de utilizadores da técnica diz que as interrupções, internas e externas, podem ser um problema.

Por um lado, ao nível externo, as interrupções/ distrações podem variar, por exemplo, desde alguém interromper o estudo para fazer uma questão, receber algum telefonema ou email. Segundo alguns utilizadores da técnica pomodoro, este tipo de interrupções podem surgir 10 a 15 vezes durante um único pomodoro (25 minutos).

Por outro lado, ao nível interno as interrupções/ distrações podem ser várias desde sentir fome, pensar em fazer uma chamada ou querer verificar as redes sociais. Este tipo de distrações ou formas de procrastinar estão por vezes associadas à pouca capacidade de concentração e autorregulação, como indicam alguns estudos.

*Na década de noventa, os estudos buscavam, além do índice de frequência da manifestação da procrastinação académica entre os estudantes, identificar padrões e estilos na procrastinação dos estudantes. Nessa época, iniciaram também as correlações entre o comportamento de procrastinar no contexto académico e os aspectos pessoais, como a motivação (extrínseca, intrínseca, atribuição de causalidade), a emoção (principalmente ansiedade), e com traços da personalidade. (Sampaio, 2011, p. 15)*

Muitas vezes as tarefas a realizar são adiadas ou substituídas por outras com retorno imediato como, por exemplo, alimentar-se ou visitar as redes sociais, estes comportamentos podem ser associados com a baixa perceção de autoeficácia para autorregulação da aprendizagem, como indicado no de estudo de Klassen e Kuzucu (2009).

Um aspeto que se revela importante na temática da procrastinação é a idade, de acordo com pesquisas quanto maior a idade menos tendência a procrastinar. “Com relação à faixa etária, alguns pesquisadores defendem que, quanto maior a idade, menor será a probabilidade de o indivíduo procrastinar, pois o background de situações vividas tende a ser maior e, aspetos psicológicos e emocionais estariam mais fortalecidos.” (Steel, 2007; Van eerde, 2003; Enumo; Kerbauy, 1999 apud Sampaio, 2011, p. 25).

A Técnica *Pomodoro* é referenciada como uma ferramenta para que ocorra uma mudança ao nível de comportamento perante as interrupções internas e externas e posterior aumento de rentabilidade e produtividade do estudo. A procrastinação é apontada como uma dessas interrupções e “implica adiar o início ou a conclusão de um curso de ação ou de uma

decisão planejada, podendo ser total ou parcial (Milgram; Mey-tal & Levison, 1998 apud Sampaio, 2011, p. 6). De acordo com Kroese & Ridder (2016) existe uma relação entre a procrastinação e o processo de autorregulação:

*A procrastinação é portanto considerada um caso típico de falha de autorregulação em que as intenções iniciais não são decretadas, embora, mais importante, as intenções permaneçam intactas, não são abandonadas, apenas guardadas para outra ocasião.*<sup>15</sup> (Kroese & Ridder, 2016, p. 315)

Numa outra perspectiva pode também ser relacionada a autorregulação e a gestão de tempo no estudo, como Zimmerman (1994, 1998) explica nas seis dimensões pelas quais o processo de autorregulação no estudo acontece, reinterpretadas no artigo *A Longitudinal Study of Self-regulation in Children's Musical Practice* por Macpherson & Renwick (2010), em específico para área da música, sendo elas:

1. *Motivo - sentir-se livre e capaz de decidir se deve praticar.*
  2. *Método - planejar e aplicar estratégias adequadas à prática.*
  3. *Tempo - consistência da prática e gestão do tempo.*
  4. *Resultados de desempenho - monitorizar, avaliar e controlar o desempenho.*
  5. *Ambiente físico – estruturar o ambiente de prática (por exemplo, longe de distrações).*
  6. *Fatores sociais - procurar ativamente informações que possam ajudar (por exemplo, de outro membro da família, professor, diário de prática ou livro de métodos).*<sup>16</sup>
- (Zimmerman, 1994, 1998, apud Macpherson & Renwick, 2010, pp. 170-171)

De acordo com o que foi acima referido, é possível relacionar e perceber as ligações que existem entre diferentes aspetos como procrastinação, autorregulação e gestão de tempo. Sendo a procrastinação um constante adiar de determinada tarefa, é preponderante que para melhorar esse fator, exista autorregulação por parte do aluno para que o mesmo se capacite

---

<sup>15</sup> Tradução própria a partir de: "Procrastination is thus considered a typical case of self-regulation failure where initial intentions are not enacted although, importantly, intentions remain intact as they are not abandoned but just saved for another occasion." (Kroese & Ridder, 2016, p. 315)

<sup>16</sup> Tradução própria a partir de: "1. Motive—feeling free to and capable of deciding whether to practise. 2. Method—planning and employing suitable strategies when practising. 3. Time—consistency of practice and time management. 4. Performance outcomes—monitoring, evaluating and controlling performance. 5. Physical environment—structuring the practice environment (e.g. away from distractions). 6. Social factors—actively seeking information that might assist (e.g. from another family member, teacher, practice diary or method book)." (Macpherson & Renwick, 2010, pp. 170-171)

das melhores formas de gestão e organização do estudo permitindo que haja uma maior produtividade e consequentemente sucesso.

Cirillo (2007) afirma que existem vários benefícios de se definir um plano de estudos, neste caso com a Técnica *Pomodoro*, primeiro, define limites, o que ajuda a que se seja concreto; em segundo, distingue tempo de trabalho e tempo de descanso, sendo este último considerado como combustível para a constante criatividade, interesse e curiosidade e por fim, ajuda a calcular os resultados do dia, quer sejam positivos ou negativos, podendo dessa forma realizar um melhor planeamento e ajuste dos objetivos e do tempo definido para os mesmos.

## **Áreas de aplicação da Técnica *Pomodoro***

### **Software e Programação**

A Técnica *Pomodoro* é já bastante utilizada em algumas áreas, de salientar a de software e programação, onde foram realizados também diferentes estudos (Wang, X., Gobbo, F., & Lane, M., 2010; Gobbo & Vaccari, 2008; Phil, M., Divya, S., & Kavitha, S., 2017), contudo pode ser aplicada e extrapolada para outras.

Sobre a aplicação da Técnica *Pomodoro* existe um campo de investigação considerável na área da programação informática e criação de software. Gobbo & Vaccari (2008) exploram o uso da Técnica *Pomodoro* como um meio para aumentar a velocidade na programação informática, uma vez que nestes casos é essencial a promoção da mesma como afirmam. Neste artigo é referido que o uso da Técnica *Pomodoro* permitiu uma maior atenção ao fator velocidade, assim como permitiu maior concentração no trabalho que estava a ser realizado, libertando de interrupções e distrações externas. Gobbo & Vaccari (2008) reportam que:

*Da nossa experiência, as pessoas ficam mais conscientes da velocidade, de modo a melhorá-la durante a próxima iteração. (...) Após a introdução da Técnica Pomodoro são mais focados no trabalho e em dados reais de trabalho, e encontram soluções criativas de como evitar interrupções externas. As pessoas aprendem a dar prioridades de forma mais clara e, mais importante, começam a sentir o tempo como um aliado.*<sup>17</sup> (Gobbo & Vaccari, 2008, p. 4)

---

<sup>17</sup> Tradução própria a partir de: “in our experience it get people more aware on velocity so to improve it during the next iteration. (...) after the introduction of the PT are more focused on work and on real working data, and creative solution about avoiding external interruptions are found. People learn to give priorities more explicitly, and, most importantly, they start feeling time as an ally.” (Gobbo & Vaccari, 2008, p. 4)

## Educação

Na área da educação não existem muitas referências à Técnica *Pomodoro* aplicada em contexto, contudo, Fagundes (2017) afirma que

a técnica pode ser extrapolada para uma série de aplicações, sendo na educação apenas uma delas. Pomodoros podem ser usados por estudantes para melhorar sua técnica de leitura, escrever artigos, realizar pesquisas e manter um registro de suas tarefas. Professores podem utilizar a técnica para estruturar o tempo de aula, para realizar pausas entre as explicações, corrigir provas, entre outros. (Fagundes, 2017, p. 29).

## A área da música

É sabido no mundo da música que o desenvolvimento da técnica performativa e o aprimoramento da interpretação exige tempo e consistência de trabalho, sendo o fator velocidade (tempo), embora que importante, relativo, visto que por vezes é necessária a maturação de diferentes aspetos. Nesta perspetiva o tempo de estudo torna-se ainda mais importante para que seja organizado e eficaz.

Ainda que não existam estudos na área da música onde se descreva a aplicação da Técnica *Pomodoro*, existe a sua referência no livro *The savvy music teacher* (Cutler, 2015). Neste é abordada a importância de uma boa gestão de tempo no estudo:

*Apesar do treino, contudo, muitos músicos iniciantes lidam com a dificuldade de gerir o tempo. Eles procrastinam, perdem prazos, trabalham ineficientemente dentro e fora da sala (...) Educar os alunos sobre estratégias como definir e organizar todas as atividades importantes (...) articulando e priorizando objetivos através de listas escritas e distinguindo entre atividades urgentes e importantes.*<sup>18</sup>(Cutler, 2015, pp. 20-21)

Fazendo ainda referência à aplicação da Técnica *Pomodoro* por uma instrumentista, Alexis Del Palazzo. Esta, faz uma abordagem holística da prática do instrumento, indo além dos problemas técnicos e musicais maioritariamente referidos em outros livros e artigos, introduzindo a Técnica *Pomodoro* como meio para aumentar a produtividade,

---

<sup>18</sup> Tradução própria a partir de: "Despite this training, however, many budding musicians struggle with time management. They procrastinate, miss deadlines, work inefficiently in and out of the practice room (...) Educate students about strategies such as formally scheduling just about all important activities (...) articulating and prioritizing goal through written lists, and distinguishing between urgent versus important activities."(Cutler, 2015, p. 20-21)

*Todos nós já ouvimos que “a prática faz a perfeição”, sugerindo que longas horas de estudo são a chave para o sucesso. No entanto, uma montanha de pesquisa sugere que o foco prolongado e ininterrupto na verdade diminui a produtividade. Del Palazzo ensina uma ferramenta de gestão de tempo chamada “Técnica Pomodoro.”<sup>19</sup> Cutler, 2015, p. 21).*

Estabelecendo um paralelo entre estudos (Hallam et al., 2012 apud Madeira, 2014; Costa, 2017; Dias, 2017) que referem a importância que a autorregulação; a concentração; a gestão e organização do tempo e motivação; desempenham para a evolução e aperfeiçoamento do estudo e consequente sucesso como músico, é possível criar paralelismos entre estes e os critérios de utilização que a Técnica *Pomodoro* exige na sua aplicação. Pretende-se não só diminuir distrações e controlar impulsos como também melhorar a concentração na tarefa levando ao aumento de produtividade e consequente aumento da motivação, assim como possibilita a obtenção de feedback através do balanço que deve ser feito sobre o nº de *pomodoros* definidos e os que realmente são necessários, criando dessa forma um ciclo que se pretende que seja vantajoso e preditor do sucesso.

Desta forma, torna-se pertinente perceber se a Técnica *Pomodoro* pode ser útil e benéfica quando aplicada ao estudo individual de instrumentistas.

## **II – OBJETIVOS DA INVESTIGAÇÃO**

O objetivo geral deste projeto de investigação é testar se a aplicação da Técnica *Pomodoro* traz benefícios para a qualidade e eficácia no estudo individual de instrumento. A montante, e como objetivo mais específico, procura-se compreender também como os alunos gerem o seu tempo de estudo habitualmente e que recomendações e estratégias de estudo são aconselhadas pelos seus professores.

De uma forma mais específica, este trabalho pretende numa primeira fase obter informação sobre os hábitos de estudo que possam já existir nos participantes, para que mais tarde e após a aplicação da Técnica *Pomodoro*, seja possível comparar e aferir a viabilidade deste instrumento de gestão de tempo de estudo.

---

<sup>19</sup> Tradução própria a partir de: ‘we’ve all hear that “practice makes prefect”, suggesting that long hours are the key to success. Yet a mountain of research suggests that extended, uninterrupted focus actually decreases productivity. Del Palazzo teaches a time management tool called the “Pomodoro Technique.”’ (Cutler, 2015, p. 21)

### **III - METODOLOGIA DA INVESTIGAÇÃO**

De forma a atingir estes objetivos decidiu-se que a metodologia mais adequada seria uma investigação- ação em que teria a oportunidade de aplicar a Técnica *Pomodoro* a um grupo de estudantes durante um determinado período de tempo, de modo a testar esta técnica. Assim foi pensada uma experiência com seis participantes durante três meses intervindo no seu percurso letivo regular, naturalmente com a convívência dos professores.

#### **Caracterização dos participantes**

Na escolha dos participantes teve bastante peso o fator idade, uma vez que a técnica de gestão de tempo a implementar exige maturidade, responsabilidade, rigor e consciência na sua aplicação.

Os participantes da experiência serão alunos estudantes de flauta transversal da universidade de Aveiro, e os respetivos professores, ambos foram contactados por email para o efeito e o critério de seleção de participantes neste estudo obedeceu à resposta dos mesmos até à data estipulada. A idade dos participantes oscilou entre 20 e 22 anos, todos estudantes de flauta transversal na Universidade de Aveiro, a frequentar a Licenciatura (1º, 2º e 3º) e Mestrado (1º).

Para ambas as partes e para autorizar a participação e divulgação dos dados da experiência deste trabalho foram assinados termos de consentimento (Ver anexo 1 e 2).

#### **Instrumentos de recolha de dados**

Para proceder à recolha de dados foi decidido que a melhor forma de atingir o propósito da investigação seria a realização de questionários.

A investigação enquadra-se na análise qualitativa, uma vez que, serão realizadas questões com resposta fechada e aberta, procedendo-se à análise de conteúdo, ou seja, uma análise qualitativa dos resultados.

Uma vez que a experiência terá uma duração de 3 meses, pretende-se realizar os questionários pré e pós implementação, para uma posterior comparação de dados relativos a tempo e qualidade de estudo, verificação de evolução, utilidade e viabilidade da técnica a aplicar.

## Construção dos questionários

### Questionários dos alunos

O questionário aos alunos pré implementação da técnica (ver anexo 3) está organizado por dois grupos, no primeiro encontram-se as questões como: idade, género, ano de ensino que frequenta e nº de anos de prática de flauta transversal.

Num segundo grupo encontram-se as perguntas relativas a organização de tarefas e gestão do tempo para o estudo, realização de pausas para descanso, interrupções (internas e externas) no decorrer da prática instrumental e nível de produtividade, para obter respostas sobre quais os hábitos regulares dos participantes.

Os questionários pós implementação da técnica de gestão de tempo (ver anexo 3) foram elaborados e direcionados de acordo com as respostas dadas no primeiro questionário, sendo que as questões foram agrupadas em três grupos.

Na primeira parte constam questões que permitem fazer uma comparação com as respostas dadas no questionário pré implementação da técnica tais como: o tempo em média de estudo, quanto desse tempo é efetivo, qual o resultado de definir objetivos a longo prazo de acordo com a técnica implementada, de organizar tarefas e definir tempo para as mesmas, assim como qual a capacidade de realização de tarefas dentro de um tempo definido.

Num segundo grupo estão incluídas questões relativas a aspetos de aplicação da técnica e alterações no estudo tais como: qual os resultados de ter de fazer a análise do nº de *pomodoros* que previa serem necessários e os que realmente necessitava, se o tempo de pausa que a técnica define era o ideal, se as interrupções durante o estudo sofreram alterações, como decorreu a adaptação à técnica, se consideram que a organização e gestão do estudo sofreu alterações, qual a opinião dos participantes sobre aspetos intrínsecos como alterações na concentração e motivação, se o estudo se tornou mais produtivo e eficiente do que era anteriormente, e se melhorou com os prazos de preparação de relatório.

Num terceiro grupo foram incluídas questões de opinião relativas à satisfação e aplicabilidade da técnica no futuro, e uma questão de resposta aberta que tem como objetivo obter um relato na primeira pessoa sobre considerações da aplicação da técnica como vantagens, desvantagens, aspetos considerados pertinentes e a ter em conta sobre a mesma e até mesmo propostas de alterações ou adaptações.



## Questionários dos professores

O questionário aos docentes pré implementação da técnica (ver anexo 3) está organizado por três grupos, no primeiro encontram-se as questões relativas à experiência de lecionar do docente, que indicarão há quanto tempo leciona e em específico há quanto tempo leciona no ensino superior.

Numa segunda parte constaram questões relativas à temática de gestão de tempo de estudo, com o intuito de perceber se o tema é abordado nas aulas, e de acordo com a experiência pessoal, se consideram que seja algo importante para o desenvolvimento e bom aproveitamento do aluno.

Num terceiro grupo surgem questões relativas à observação que faz dos alunos nas aulas como quebras de concentração, motivação e desempenho, prazos a cumprir na preparação de relatório, fatores desestabilizadores e preponderantes para um bom estudo.

O questionário pós implementação da técnica (ver anexo 3) foi elaborado para cada docente de acordo com o grupo de alunos participantes correspondentes ao mesmo. Este questionário pretende ser um instrumento de recolha de dados externo (isento), através das observações em aula, tendo sido as questões agrupadas novamente em três grupos.

Na primeira parte constam questões sobre aspetos observados em aula que possam ter sofrido alterações, como concentração, motivação, desempenho, assim como a opinião sobre a viabilidade a curto prazo da aplicação da técnica.

Num segundo grupo, surgem questões relativas a alterações em fatores que foram considerados no primeiro questionário, desestabilizadores e beneficiadores do estudo.

E por último aparecem questões de resposta aberta, onde os docentes são convidados a partilhar relatos de observações ou comentários que possam ter ocorrido durante as aulas sobre a aplicação da técnica, assim como de aspetos que considere pertinentes relativos à aplicação da mesma tendo sempre pelas observações feitas em aulas.

A par com os instrumentos de recolha de dados anteriormente citados, e como forma de registo e organização inerentes à técnica, os participantes terão que preencher sempre que aplicarem a técnica uma ficha onde constarão tópicos como: tarefas a realizar naquele dia; número de *pomodoros* utilizados, número de interrupções durante o estudo, tarefas que conseguiram realizar. Com este pretende-se que os participantes poderão regular e ter consciência do que realmente foi alcançado e efetuado na sessão de estudo que realizaram, e sendo também mais um instrumento de recolha de dados do qual se procederá à análise.

#### IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DOS QUESTIONÁRIOS<sup>20</sup>

##### 1. Dados obtidos no questionário pré implementação da Técnica *Pomodoro*

###### 1.1. Alunos

###### Idade e género dos Participantes

Os seis participantes deste estudo têm idades compreendidas entre os 20 anos e os 22 anos, sendo três do género feminino e três do género masculino.

Participantes	Idades	Género
A	22	Feminino
B	20	Masculino
C	20	Masculino
D	21	Masculino
E	21	Feminino
F	21	Feminino

Tabela 4 - Idade e género dos participantes

###### Ano de ensino que frequentam

Os anos de ensino que frequentam distribuem-se por licenciatura e mestrado, com um no 1º ano de licenciatura, um no 2º ano de licenciatura, três no 3º ano de licenciatura e um no 1º ano de mestrado em ensino.

Participantes	Ano de ensino que frequentam
A	1º ano de licenciatura
B	2º ano de licenciatura
C	3º ano de licenciatura
D	1º ano de mestrado em ensino
E	3º ano de licenciatura
F	3º ano de licenciatura

Tabela 5 - Ano de ensino que os participantes frequentam

<sup>20</sup> Obs.: Todos os resultados obtidos nos questionários foram transcritos na íntegra.

### Número de anos que os participantes praticam flauta transversal

Os participantes começaram a tocar em idades diferentes, sendo que o participante que toca há maior número de anos é o participante D, 15 anos, e o participante que toca há menos tempo é o participante A que toca há 7 anos.

Participantes	Nº de anos que toca flauta
A	7
B	11
C	10
D	15
E	10
F	11

Tabela 6 - Número de anos que os participantes praticam flauta transversal

### Nº de horas, em média, de estudo diário

O nº de horas em média de estudo varia entre 1h e 4h, sendo que três deles afirmam estudar em média 3h-4h diárias, dois deles 2h-3h e um 1h-2h por dia.

Participantes	Nº de horas, em média, de estudo diário
A	3h-4h
B	1h-2h
C	2h-3h
D	3h-4h
E	3h-4h
F	2h-3h

Tabela 7 - Nº de horas, em média, de estudo diário dos participantes

### Tempo do estudo diário que considera ser realmente efetivo

Do tempo em média de estudo apresentado anteriormente, dois dos participantes (C e F) afirmam ser 100% efetivo, ou seja sem distrações ou interrupções; dois deles (B e D) dizem ser 75% do tempo estudo, e os outros dois (A e E) afirmam que 50% desse tempo é efetivo.

Participantes	Estudo diário que considera ser realmente efetivo
A	50 %
B	75%
C	100%
D	75%
E	50%
F	100%

Tabela 8 - Tempo do estudo diário que considera ser realmente efetivo

### Produtividade no estudo

Todos os participantes dizem ter um estudo produtivo, à exceção do participante A, que não considera que isso aconteça.

Participantes	Estudo produtivo	Se não, porquê?
A	Não	“Por vezes não trabalho com método e/ ou distraio-me facilmente.”
B	Sim	-
C	Sim	-
D	Sim	-
E	Sim	-
F	Sim	-

Tabela 9 - Produtividade no estudo

### Satisfação com o estudo que faz atualmente

Dos seis participantes, quatro (B, C, D, F) dizem estar satisfeitos com o estudo realizado atualmente, sendo que dois (A, E) dizem não estar.

Participantes	Satisfação com o estudo que faz atualmente	Se não, porquê?
A	Não	“Não tenho os objetivos que ambiciono cumpridos.”
B	Sim	-
C	Sim	-
D	Sim	-
E	Não	“Não considero que seja muito eficaz, visto demorar bastante tempo a assimilar as coisas.”
F	Sim	-

Tabela 10 - Satisfação com o estudo atual

### Definição de objetivos a longo prazo

Dos seis participantes, um (B) afirma não definir objetivos a longo prazo.

Participantes	Define de objetivos a longo prazo
A	Sim
B	Não
C	Sim
D	Sim
E	Sim
F	Sim

Tabela 11 - Definição de objetivos a longo prazo

### Organização do tempo para cada sessão de estudo e métodos utilizados

Três dos participantes afirma organizar o tempo para cada sessão de estudo que pretendem fazer, sendo que restantes três dizem não o fazer.

Participantes	Organiza o tempo para cada sessão de estudo	Se o faz quais os métodos que utiliza	Cumpre com os métodos que enunciou na resposta anterior
A	Não	-	-
B	Não	-	-
C	Sim	“Divido em três partes: aquecimento (30 minutos), estudos (1 hora), peça (1 hora).”	Sim
D	Não	-	-
E	Sim	“Programo passagens/questões técnicas para cada 20 – 40 minutos.”	Quase sempre
F	Sim	“Utilizo um alarme para não tocar mais de 30 minutos seguidos e faço um intervalo de 5 minutos no meio. E passado 2h/3h faço um intervalo maior que costuma coincidir com o almoço. Na parte da tarde, se tiver disponibilidade para estudar, estudo mais 1.5h a 2h com o mesmo método da parte da manhã. ”	Quase sempre

Tabela 12 - Organização do tempo para cada sessão de estudo e métodos utilizados

### **Definição do tempo, em média, para cada tarefa que pretende realizar durante o estudo**

Dos seis participantes, três dizem definir o tempo, em média, para cada tarefa, sendo que os outros três afirmam não o fazer.

<b>Participantes</b>	<b>Define o tempo, em média, para cada tarefa</b>
<b>A</b>	Sim
<b>B</b>	Não
<b>C</b>	Sim
<b>D</b>	Não
<b>E</b>	Sim
<b>F</b>	Não

Tabela 13 - Definição do tempo, em média, para cada tarefa

### **Realização de todas as tarefas propostas no início do estudo durante o tempo que dispõe para o mesmo**

Dos seis participantes apenas o participante B afirma conseguir cumprir as tarefas a que se propões no início do estudo. Dos restantes cinco, três (A, E, F) quase nunca conseguem e dois (C, D) afirmam conseguir quase sempre.

<b>Participantes</b>	<b>Consegue realizar todas as tarefas</b>
<b>A</b>	Quase nunca
<b>B</b>	Sim
<b>C</b>	Quase sempre
<b>D</b>	Quase sempre
<b>E</b>	Quase nunca
<b>F</b>	Quase nunca

Tabela 14 - Realização de todas as tarefas propostas

### Prazos de preparação de relatório

Dos seis participantes, metade dos participantes afirmam não conseguir cumprir com os prazos para preparação de relatório, sendo que a outra metade diz conseguir.

Participantes	Cumprir com os prazos para preparação de relatório
A	Não
B	Sim
C	Sim
D	Sim
E	Não
F	Não

Tabela 15 - Prazos de preparação de relatório

### Pausas durante o estudo

Dos seis participantes, quatro (B, D, E, F) dizem fazer pausas, de no mínimo de 5 e máximo 15 minutos, sendo que dos outros dois, um deles (C) afirma que quase nunca faz e outro (A) que quase sempre faz pausas.

Participantes	Faz pausas durante o estudo	Se faz de quanto tempo
A	Quase sempre	10 a 15 minutos
B	Sim	15 minutos
C	Quase nunca	5 a 10 minutos
D	Sim	10 a 15 minutos
E	Sim	15 minutos
F	Sim	5 minutos

Tabela 16 - Pausas durante o estudo



## 1.2. Professores

### Idade dos Participantes

Os três professores participantes neste estudo têm idades compreendidas entre os 29 anos e os 59 anos.

Participantes	Idades
X	29
Y	45
Z	59

Tabela 17 - Idade dos Participantes

### Nº total de anos a lecionar e nº de anos a lecionar no ensino superior

O nº total anos a lecionar, dos três professores participantes, define-se entre 6 e 35 anos, sendo que o nº de anos a lecionar no ensino superior difere, passando a existir variação de 1 ano a 26 anos.

Participantes	Nº total de anos a lecionar	Nº de anos a lecionar no ensino superior
X	6	1
Y	23	20
Z	35	26

Tabela 18 - Nº total de anos a lecionar e nº de anos a lecionar no ensino superior

### **Abordagem da temática da organização e gestão de tempo de estudo nas aulas**

Todos os professores inquiridos afirmam abordar a temática da organização e gestão de tempo de estudo nas aulas.

<b>Participantes</b>	<b>Aborda a temática da organização e gestão de tempo de estudo nas aulas</b>
<b>X</b>	Sim
<b>Y</b>	Sim
<b>z</b>	Sim

Tabela 19 - Abordagem da temática da organização e gestão de tempo de estudo nas aulas

### **Importância do planeamento do estudo**

Todos os inquiridos consideram importante que haja um planeamento do estudo.

<b>Participantes</b>	<b>Considera importante que haja um planeamento do estudo</b>
<b>X</b>	Sim
<b>Y</b>	Sim
<b>z</b>	Sim

Tabela 20 - Importância do planeamento do estudo

### Experiência enquanto estudante sobre planejamento das sessões de estudo

Dos três professores inquiridos, todos afirmam que enquanto estudantes planeavam as sessões de estudo.

Participantes	Planeava as sessões de estudo enquanto estudante	Refira como o fazia
X	Sim	“Definia tempo para aquecimento, para sonoridade, para exercícios técnicos. Depois dividia o tempo por obras e passagens.”
Y	Sim	“Tentava fazer um estudo que abrangesse os parâmetros fundamentais do instrumento. Em função de quando iria tocar para o meu professor ou em público, ou quando teria audição ou concerto, geria o que devia estudar mais.”
Z	Sim	“2/3h de técnica; 1/2h divididas para estudos e peças”

Tabela 21 - Experiência enquanto estudante sobre planejamento das sessões de estudo

### Identificação de dificuldades nos alunos em organizarem o estudo com vista aos objetivos que pretendem alcançar

Dos três professores inquiridos, um (X) diz não identifica dificuldades nos alunos em organizarem o estudo, sendo que os outros dois consideram existir.

Participantes	Identifica dificuldades nos alunos em organizarem o estudo com vista aos objetivos que pretendem alcançar
X	Não
Y	Sim
Z	Sim

Tabela 22 - Identificação de dificuldades nos alunos na organizarem do estudo com vista aos objetivos que pretendem alcançar

### **Importância, no caso dos alunos, da organização de tarefas a desempenhar em casa sessão de estudo**

Sobre a opinião dos professores, relativamente à importância dos alunos organizarem as tarefas a desempenhar em casa sessão de estudo, todos concordaram que sim, é importante.

<b>Participantes</b>	<b>Considera importante, no caso dos alunos, existir uma organização de tarefas a desempenhar em casa sessão de estudo</b>
<b>X</b>	Sim
<b>Y</b>	Sim
<b>Z</b>	Sim

Tabela 23 - Importância, no caso dos alunos, da organização de tarefas a desempenhar em casa sessão de estudo

### **Pertinência em definir o tempo aplicado a cada tarefa para cada sessão de estudo**

Todos os inquiridos consideraram ser pertinente definir o tempo aplicado a cada tarefa para cada sessão de estudo.

<b>Participantes</b>	<b>Considera pertinente definir o tempo aplicado a cada tarefa para cada sessão de estudo</b>
<b>X</b>	Sim
<b>Y</b>	Sim
<b>Z</b>	Sim

Tabela 24 - Pertinência em definir o tempo aplicado a cada tarefa para cada sessão de estudo

### Ferramenta de auxílio na organização do estudo

Quando inquiridos sobre se fornecem aos alunos alguma ferramenta que auxilie na organização do estudo, um (X) respondeu que não, tendo os outros dois (Y, Z) respondido afirmativamente.

Participantes	Fornece ao seu aluno alguma ferramenta que o auxilie na organização do estudo	Se sim, refira qual.
X	Não	-
Y	Sim	Alguns livros (métodos) que se debrucem sobre essa gestão (ex.: “Check-up” de Oeter Lukas-Graf).”
Z	Sim	Discutimos e eu aconselho uma distribuição de tarefas para o estudo”

Tabela 25 - Ferramenta de auxílio na organização do estudo

### Quebras de concentração dos alunos durante as aulas

Dois dos inquiridos (X, Y) afirmam existir quebras de concentração dos alunos durante as aulas, sendo que apenas o participante Z, respondeu que não.

Participantes	Considera existirem quebras de concentração dos alunos durante as aulas
X	Sim
Y	Sim
Z	Não

Tabela 26 - Quebras de concentração dos alunos durante as aulas

### **Prazos de preparação de relatório**

Os três professores participantes consideram que os alunos cumprem com prazos de preparação de relatório.

<b>Participantes</b>	<b>A maioria dos seus alunos cumpre com os prazos para a preparação de relatório</b>
<b>X</b>	Sim
<b>Y</b>	Sim
<b>Z</b>	Sim

Tabela 27 - Prazos de preparação de relatório

### **Considera pelo desempenho nas aulas, que o estudo dos seus alunos poderia ser melhor**

Quando inquiridos sobre o desempenho dos alunos nas aulas, todos os professores inquiridos concordam que poderia ser melhor.

<b>Participantes</b>	<b>O estudo dos seus alunos poderia ser melhor</b>
<b>X</b>	Sim
<b>Y</b>	Sim
<b>Z</b>	Sim

Tabela 28 - Considera pelo desempenho nas aulas, que o estudo dos seus alunos poderia ser melhor

### Fatores preponderantes para um estudo produtivo

Sobre quais os fatores que consideram ser preponderantes para um estudo produtivo, foram apontadas respostas como: “focado, organizado”; “essencialmente a concentração durante o estudo e um bom planeamento do tempo”; “Tempo, paciência e trabalho inteligente”.

Participantes	Fatores preponderantes para um estudo produtivo
X	“O estudo para ser produtivo deve ser focado, organizado.”
Y	“Essencialmente a concentração durante o estudo e um bom planeamento do tempo e objetivos de estudo. Fundamental também são os suportes didáticos a que o aluno recorre.”
Z	“Tempo, paciência e trabalho inteligente”

Tabela 29 - Fatores preponderantes para um estudo produtivo

### Fatores desestabilizadores do estudo

Quando inquiridos sobre os fatores que consideram ser desestabilizadores do estudo, foram indicados a falta de motivação; má gestão de tempo; falta de interesse; distrações durante o estudo (colegas, redes sociais,..); baixa crença de autoeficácia e “não se focarem no essencial”.

Participantes	Fatores desestabilizadores do estudo
X	Falta de motivação; falta de interesse; má gestão de tempo; distrações durante o estudo (colegas, redes sociais,..); baixa crença de autoeficácia.”
Y	Falta de motivação; má gestão de tempo; falta de organização dos objetivos pretendidos; distrações durante o estudo (colegas, redes sociais,..); baixa crença de autoeficácia.
Z	Baixa crença de autoeficácia; “não se focarem no essencial”

Tabela 30 - Fatores desestabilizadores do estudo

### Organização do estudo fator preditor de sucesso

Todos inquiridos consideram que a organização do estudo será preditor do sucesso, havendo afirmações como: “verá resultados positivos mais rapidamente e naturalmente ficará mais motivado ” e “porque ajudará a definir metas e objetivos, tempo de estudo, metodologias, etc.”.

Participantes	Considera que a organização do estudo será preditor de sucesso	Se sim, porquê
X	Sim	“Um aluno ao organizar o seu estudo, verá resultados positivos mais rapidamente e naturalmente ficará mais motivado.”
Y	Sim	“Porque ajudará a definir metas e objetivos, tempo de estudo, metodologias, etc.”
Z	Sim	“É um fator importante quando associado aos outros apontados acima.”

Tabela 31 - Organização do estudo fator preditor de sucesso



## 2. Dados obtidos através do questionário pós implementação da Técnica

### *Pomodoro*

#### 2.1. Alunos

Dados relativos ao nº de horas, em média, de estudo diário após a aplicação da Técnica

### *Pomodoro*

O nº de horas em média de estudo dos participantes, após a aplicação da Técnica *Pomodoro*, varia entre 2 e 4 horas.

Participantes	Nº de horas, em média, de estudo diário
A	3h-4h
B	2h-3h
C	3h-4h
D	2h-3h
E	3h-4h
F	2h-3h

Tabela 32 - Dados relativos ao nº de horas, em média, de estudo diário após a aplicação da Técnica *Pomodoro*

#### Tempo do estudo, em média, que considera ser realmente efetivo

Após aplicarem a técnica todos os participantes afirmam que 75 % do tempo em médio de estudo, acontece sem distrações ou interrupções.

Participantes	Estudo diário que considera ser realmente efetivo
A	75 %
B	75%
C	75 %
D	75%
E	75%
F	75%

Tabela 33 - Tempo do estudo, em média, que considera ser realmente efetivo

### Definição de objetivos a longo prazo

Dos participantes que já definiam objetivos a longo prazo, dois afirmaram que a técnica aplicada melhorou/aperfeiçoou a forma como o fazia, beneficiando dessa forma o estudo, sendo que três deles dizem manter-se igual. O participante que não definia objetivos a longo prazo antes da aplicação da técnica de gestão de tempo considera que o seu estudo melhorou ao ter de o fazer.

Participantes	Participantes que já definiam objetivos	Participante que não definia objetivos
A	Melhorou	-
B	-	Melhorou
C	Manteve-se igual	-
D	Manteve-se igual	-
E	Melhorou	-
F	Manteve-se igual	-

Tabela 34 - Definição de objetivos a longo prazo

### Organização de tarefas para as sessões de estudo

Dos participantes que já organizavam as sessões de estudo (C, E,F) dois deles (C, E) consideram que a organização do estudo melhorou, sendo que um deles (F) afirma que se manteve igual. Por outro lado, dos que não organizavam as sessões (A, B,D), todos afirmam que ao ter de fazê-lo de acordo com a Técnica *Pomodoro*, o estudo melhorou.

Participantes	Participantes que organizavam as sessões de estudo	Participantes que não organizavam as sessões de estudo
A	-	Melhorou
B	-	Melhorou
C	Melhorou	-
D	-	Melhorou
E	Melhorou	-
F	De forma igual	-

Tabela 35 - Organização de tarefas para as sessões de estudo

### Definição do tempo em média para cada tarefa

Dos participantes que já definiam o tempo (A, C, E) para cada tarefa a realizar no estudo, todos eles afirmam que por comparação a técnica *pomodoro* tornou esse aspecto mais fácil e eficaz. Por outro lado, dos participantes que não o faziam (B, D, F), ao ter de fazê-lo, um deles afirma que o estudo melhorou e os outros dois que se manteve igual.

Participantes	Participantes que definiam tempo	Participantes que não definiam tempo	Justificação
A	Mais fácil e eficaz	-	“Porque deste modo obrigava-me a cumprir um “plano” de estudo.”
B	-	Melhorou	“Por vezes não damos conta do tempo a passar e ficamos tempo demais no mesmo exercício.”
C	Mais fácil e eficaz	-	“Ajudou a dividir cada tarefa em espaços de tempo relativamente curtos, maximizando a concentração nesse espaço de tempo.”
D	-	Manteve-se igual	“Antes da aplicação da técnica <i>pomodoro</i> não definia tempo para cada tarefa, mas sentia que tinha tempo para realizar as mesmas de forma organizada. Com a aplicação da técnica, quanto muito, senti que por vezes tinha pouco tempo ou até tempo a mais para realizar tudo aquilo a que me propunha.”
E	Mais fácil e eficaz	-	“Propunha muito tempo para cada tarefa e agora, com a técnica, consegui ajustar melhor o tempo, obtendo maior rendimento.”
F	-	Manteve-se igual	“Embora não tivesse anteriormente definido um tempo para cada tarefa já tinha um método que fazia quase o mesmo. A grande diferença foi a diminuição de interrupções.”

Tabela 36 - Definição do tempo em média para cada tarefa

### Realização de todas as tarefas a que se propunham para o estudo

Com a aplicação da Técnica *Pomodoro*, três dos participantes (C, D, F) que não conseguiam cumprir com as tarefas a que se propunham no início do estudo passaram a conseguir fazê-lo, sendo que dois deles (A, E) continuaram a não conseguir.

Por outro lado, o participante B, que foi o único a afirmar conseguir cumprir com todas as tarefas antes da aplicação da Técnica *Pomodoro*, considera que ao usar a técnica o estudo se manteve igual.

Participantes	Participante que realizava todas as tarefas propostas	Participantes que não realizavam todas as tarefas propostas	Justificação
A	-	Não	“Às vezes demorava mais tempo num objetivo.”
B	Manteve-se igual	-	“A técnica apenas me ajudou a equilibrar o tempo para cada exercício. A nível do domínio do instrumento mantive-me igual.”
C	-	Sim	“Quando faltava algum tempo bastava adicionar outro <i>pomodoro</i> .”
D	-	Sim	“Tenho bastante tempo para estudar, portanto, se quisesse trabalhar mais qualquer coisa, ficava mais tempo a estudar.”
E	-	Não	“Muitas vezes, principalmente no início, não sabia bem adequar cada tarefa ao tempo que dispunha.”
F	-	Sim	-

Tabela 37 - Realização de todas as tarefas a que se propunham para o estudo

### **Análise do tempo previsto e do tempo realmente necessário**

Ao terem de realizar uma análise sobre o nº de *pomodoros* que previam ser necessários e os que realmente necessitavam, dois dos participantes (A,E) afirmaram que esse processo ajudava a ajustar e melhorar o estudo, sendo que todos os outros consideram que não.

<b>Participantes</b>	<b>A análise ajudou a ajustar e melhorar o processo de estudo</b>
<b>A</b>	Sim
<b>B</b>	Sim
<b>C</b>	Não
<b>D</b>	Não
<b>E</b>	Sim
<b>F</b>	Não

Tabela 38 - Análise do tempo previsto e do tempo realmente necessário

### **Pausas e duração das mesmas**

Relativamente às pausas que tinham de realizar no final dos 25 minutos de estudo, todos os participantes responderam serem benéficas, à exceção do participante D, que considera depender da situação. Apesar de haver consenso quanto ao benefício das pausas, existe contrariedades quanto à duração das mesmas, sendo que dois dos participantes (C,D) afirmam que não era a ideal, um deles (D), considera que “Por vezes sim, por vezes não” e três deles (A,E,F) consideraram que o eram.

Participantes	Pausas benéficas	Justificação	Duração ideal	Justificação
<b>A</b>	Sim	“Porque conseguia descansar e descontraír um pouco de forma a ter mais concentração.”	Sim	“As pausas apenas serviam para descontraír e desligar, por algum tempo, a concentração. Se as pausas fossem maiores poderia ser prejudicial e ser motivo de desconcentração.”
<b>B</b>	Sim	“Permitiam a manutenção da concentração.”	Não	“Por vezes precisava de mais tempo.”
<b>C</b>	Sim		Não	“Às vezes eram demasiado longas.”
<b>D</b>	Outra: “Dependia do dia.”	“Havia dias em que conseguia resolver determinado problema em 25 minutos, mas por vezes, ao ter de fazer uma pausa acabava por perder parte do processo de trabalho ao interromper uma sessão de estudo que me estava a correr bem.”	Outra: Por vezes sim, por vezes não.	“Havia dias que o tempo da pausa era pouco para descansar o suficiente, o que tornava a sessão de estudo a seguir à pausa pouco produtiva. No entanto, na maior parte dos dias era suficiente.”
<b>E</b>	Sim	“As pausas eram benéficas, mas penso que o tempo estipulado para cada uma delas seja eficaz já que por vezes sentia necessidade de mais tempo de pausa.”	Sim	“Ao fim de 2 <i>pomodoros</i> sentia a necessidade de fazer, por vezes, uma pausa até 10 minutos.”
<b>F</b>	Sim	-	Sim	-

Tabela 39 - Pausas e duração das mesmas

### Interrupções durante o estudo

Três dos participantes (B, C, D) consideram que as interrupções durante o estudo diminuíram com a utilização da Técnica *Pomodoro*, contudo outros três (A, E, F) afirmam que se mantiveram iguais.

Participantes	Interrupções durante o estudo
A	Diminuíram
B	Mantiveram-se iguais
C	Mantiveram-se iguais
D	Mantiveram-se iguais
E	Diminuíram
F	Diminuíram

Tabela 40 - Interrupções durante o estudo

### Adaptação à Técnica *Pomodoro*

Sobre a adaptação à técnica, todos os participantes afirmam ter sido fácil, tendo um deles referido dificuldades na adaptação.

Participantes	Adaptação	Justificação
A	Difícil	“No início foi complicado limitar o tempo de concentração e habituara-me a fazer pausas pois estava habituada a estar fechada numa sala horas seguidas.”
B	Fácil	“Para mim o mais difícil foi ter a noção do tempo em cada exercício, de resto foi bastante acessível.”
C	Fácil	“Já fazia pausas regulares durante o estudo, mas mais curtas.”
D	Fácil	“É uma técnica simples de perceber e fácil de aplicar após a organização prévia do estudo.”
E	Fácil	“Foi fácil, pois já estabelecia períodos de tempo de estudo, embora com durações diferentes.”
F	Fácil	“Tenho sorte de poder estudar em minha casa e com isso não ter que depender de horários como as das salas do DECA. Para além disso o meu método de estudo não era muito diferente deste.”

Tabela 41 - Adaptação à Técnica *Pomodoro*

### Organização do estudo

Sobre a organização do estudo, os participantes A,B,C,E afirmam ter melhorado a organização, contudo dois deles D e F, consideram ter-se mantido igual.

Participantes	Organização do estudo
A	Melhorou
B	Melhorou
C	Melhorou
D	Manteve-se igual
E	Melhorou
F	Manteve-se igual

Tabela 42 - Organização do estudo

### Concentração durante o estudo e motivação para o mesmo

Relativamente à concentração durante o estudo, três dos participantes (A,C,E) afirmaram que aumentou, sendo que os outros três deles (B,D,F) dizem ter-se mantido igual. No que diz respeito à motivação para o estudo, um dos participantes considera ter aumentado, tendo todos outros afirmando que se manteve igual.

Participantes	Concentração durante o estudo	Motivação para o estudo
A	Aumentou	Manteve-se igual
B	Manteve-se igual	Manteve-se igual
C	Aumentou	Manteve-se igual
D	Manteve-se igual	Manteve-se igual
E	Aumentou	Aumentou
F	Manteve-se igual	Manteve-se igual

Tabela 43 - Concentração durante o estudo e motivação para o mesmo



### Produtividade e eficiência

Três dos participantes (A, C,E) consideram que após aplicar a Técnica *Pomodoro* o estudo individual do instrumento se tornou mais produtivo e eficiente do que era anteriormente, um outro (D) respondeu que “sim e não”, consoante os dias, e outros (B,F) dois deles consideram que não.

Participantes	Produtividade e eficiência	Justificação
A	Sim	“Porque trabalhava com mais concentração e isso fez com que tivesse mais atenção no estudo. Também ajudou na programação de cada tarefa.”
B	Não	“O estudo manteve-se igual, apenas mais controlado a nível de tempo para cada tarefa.”
C	Sim	“As pausas regulares permitiram um aumento de concentração.”
D	Outra: “Sim e não.”	“Ao ter de cumprir o tempo de cada sessão de estudo, acabei por me sentir um pouco limitado com aquilo que podia fazer em 25 minutos. Por vezes tinha de deixar o trabalho de uma obra a meio, o que podia levar a um retrocesso no processo de estudo.”
E	Sim	“Tornou-se mais eficiente já que passei a aproveitar melhor o tempo.”
F	Não	Penso que se manteve igual pois o meu método de estudo era bastante parecido.

Tabela 44 - Produtividade e eficiência

### Prazos preparação de relatório

Dos seis inquiridos, quatro deles (A,B,E,F) afirmam terem melhorado com os prazos de preparação de relatório, sendo que outros dois (C,D) consideram que não.

Participantes	Melhora nos prazos preparação de relatório
A	Sim
B	Sim
C	Não
D	Não
E	Sim
F	Sim

Tabela 45 - Prazos preparação de relatório

### Satisfação com o estudo

Todos os participantes afirmam estar satisfeitos com o estudo após aplicarem a Técnica *Pomodoro*.

Participantes	Satisfação com o estudo	Justificação
A	Sim	"Sinto-me mais confortável e atenta quando toco."
B	Sim	"Ajuda bastante no tempo que utilizamos em cada exercício."
C	Sim	"Cumpriram-se os objetivos."
D	Sim	"Apesar de tudo, acho que é uma ótima técnica que ajuda bastante na organização diária do estudo."
E	Sim	"Estou satisfeita porque o meu estudo tornou-se mais rentável."
F	Sim	"Sim pois é fácil não se abstrair do estudo no espaço de 25 minutos se estiver no espaço propício ao estudo."

Tabela 46 - Satisfação com o estudo

### Utilidade da técnica

Todos os inquiridos afirmam que a técnica foi útil.

Participantes	Utilidade da técnica	Justificação
A	Sim	“Ajuda os músicos a ter uma base. Existe um maior controlo naquilo que fazemos.”
B	Outra	“Sim, mas o tempo das pausas não deveria ser sempre igual. Por vezes precisamos de mais tempo.”
C	Sim	Permite uma maior organização no estudo
D	Sim	“Para uma pessoa que tem problemas de concentração ou tem dificuldade em organizar o estudo, é uma técnica ótima.”
E	Sim	“É útil porque ajuda na organização temporal do estudo individual, dando assim mais motivação para o realizar.”
F	Sim	“Sim pois é fácil não se abstrair do estudo no espaço de 25 minutos se estiver no espaço propício ao estudo.”

Tabela 47 - Utilidade da técnica

### Aplicação futura da Técnica *Pomodoro*

Dos seis participantes, três (A,E,F) afirmam vir a aplicar a técnica no futuro, sendo que outros consideram não o vir a fazer e um outro diz ter de refletir sobre isso.

Participantes	Aplicação Futura	Justificação
A	Sim	“Considerarei-a útil.
B	Não sei	“Caso a refletir.”
C	Não	“É um pouco limitativo.”
D	Não	“Penso que o estudo que fazia antes de aplicar a técnica é produtivo e sinto-me bastante mais à vontade para estudar dessa maneira”
E	Sim	“Sinto que este tempo “experimental” me trouxe vantagens como: melhor gestão do tempo, motivação e foco.”
F	Sim	“Sim, embora não aplique no futuro 4 <i>pomodoros</i> seguidos.”

Tabela 48 - Aplicação futura da Técnica *Pomodoro*

### Relato da experiência com a Técnica *Pomodoro*

Sobre os relatos da experiência com a Técnica *Pomodoro*, no geral foram salientadas vantagens, desvantagens, aspetos pertinentes e a ter em conta sobre a mesma e até propostas de alterações ou adaptações especialmente em relação às pausas durante o estudo.

Participantes	Relatos
A	“No início não foi nada fácil habituara-me a utilizar a técnica pois estudava muitas horas seguidas, sem pausas e sem programar o que ia trabalhar. Após a utilização da técnica considero que foi eficaz e que tenho mais controlo nas minhas horas de estudo, pausas e tarefas a realizar.”
B	“Uma vantagem é a organização do tempo de estudo e do que vamos estudar. Uma desvantagem é a pausa de 5 minutos, pois depende sempre do rendimento do estudo. Em alguns casos precisava que a pausa fosse de mais tempo.”
C	“Permite maior organização e concentração no tempo de estudo, mas também é pouco flexível e algo limitativo.”
D	“Penso que a técnica pode ser melhorada exponencialmente com a alteração do tempo de cada sessão de estudo. Se cada sessão fosse feita tendo em consideração o repertório a ser estudado, seria mais produtivo. Por exemplo, em vez de ter 25 minutos por cada sessão, ter uma sessão para trabalhar determinada obra/secção de obra, seguida de pausa. No final da pausa, trabalha-se outra obra/secção de obra. E por aí em diante...”
E	“De uma forma geral considero a técnica <i>pomodoro</i> positiva. As vantagens que retirei da técnica foram, essencialmente, as seguintes: - Melhor gestão temporal do estudo individual diário; - mais foco nas tarefas a realizar tanto a curto como a longo prazo; - mais foco na hora de estudo, já que me obriguei a desligar dos aparelhos eletrónicos enquanto aplicava a técnica; - mais motivação para o estudo, já que tinha objetivos e tempos definidos para cada

hora do dia;

- mais relaxamento ao fim do dia, já que as pausas me obrigavam a parar ao fim de cada período;

A única desvantagem que encontrei foi o tempo definido para cada pausa. Na minha opinião teria de ser ajustado e melhor explorado. No entanto penso que é algo pessoal e cada pessoa deverá perceber o que realmente melhor se ajusta. Numa primeira fase, propunha que ao fim do terceiro “ciclo”, a pausa fosse maior (por exemplo 10 minutos). Efetivamente, teria de ser estudado e verificar se de facto teria impacto e seria mais benéfico ou não.”

**F** “Penso que, por já ter implementado uma versão desta técnica, foi de fácil adaptação. Vejo grande vantagem como conseguir prestar mais atenção ao trabalho em questão e não abstrair me com outra coisa de menor importância. Penso que o tempo de pausa poderia ser entre 5 e 10 minutos pois enquanto estudava sentia que os 5 minutos passavam a correr e acabava por não conseguir relaxar e voltar a um estado de foco tão facilmente como quando fazia no máximo 10 minutos. Algo que acabou por não resultar comigo foi fazer 4 *pomodoros* seguidos pois ao fim de 1:30h de estudo o meu corpo e mente já precisava de um intervalo maior. Também acabei por não ligar muito á folha de objetivos a longo prazo, mas penso que esse parâmetro é bastante pessoal a cada indivíduo. Sinto que ajudou de certa forma a diminuir as interrupções pois estava ativamente a pensar em não o fazer ou teria que anotar. Algo que resultou comigo foi durante as pausas curtas fazer exercícios de respiração e yoga (alongamentos e relaxamento das Costas braços etc) embora pense que só tenha resultado pois estudo em casa e tenho o espaço e conforto de saber que não vai entrar nenhum estranho na minha sala.”

---

Tabela 49 - Relato da experiência com a Técnica *Pomodoro*

## 2.2. Professores

### Níveis de concentração dos alunos

Através da observação em aula, os professores participantes consideraram que os níveis de concentração dos seus alunos que participaram na experiência, ou aumentaram ou mantiveram. No caso do aluno do professor X, manteve-se igual, os alunos do professor Y, um deles aumentou os níveis de concentração e o outro manteve e por fim os alunos do professor Z, dois aumentaram e um manteve.

Professores	Alunos	Níveis de concentração
X	A	Manteve-se igual
	B	Aumentou
Y	C	Manteve-se igual
	D	Manteve-se igual
Z	E	Aumentou
	F	Aumentou

Tabela 50 - Níveis de concentração dos alunos

### Nível de motivação dos alunos participantes

Os professores consideraram que os níveis de motivação no geral aumentaram, sendo que em quatro dos alunos (A, C, E, F) aumentou e nos outros dois (B, D) se manteve igual.

Professores	Alunos	Nível de motivação
X	A	Aumentou
	B	Manteve-se igual
Y	C	Aumentou
	D	Manteve-se igual
Z	E	Aumentou
	F	Aumentou

Tabela 51 - Nível de motivação dos alunos participantes

### Nível de desempenho dos alunos participantes

Pela observação em aula, os professores consideram que os níveis de desempenho no geral aumentaram, sendo que em quatro dos alunos (B, C, E, F) aumentou e nos outros dois (A, D) se manteve igual.

Professores	Alunos	Nível de desempenho
X	A	Manteve-se igual
	B	Aumentou
Y	C	Aumentou
	D	Manteve-se igual
Z	E	Aumentou
	F	Aumentou

Tabela 52 - Nível de desempenho dos alunos participantes

### Benefício da Técnica *Pomodoro* a curto prazo

Relativamente ao benefício da técnica a curto prazo, os professores consideram que foi de facto benéfica para todos os alunos.

Professores	Alunos	Benefício da técnica
X	A	Sim
	B	Sim
Y	C	Sim
	D	Sim
Z	E	Sim
	F	Sim

Tabela 53 - Benefício da Técnica *Pomodoro* a curto prazo

### Alterações em fatores considerados pelos professores desestabilizadores do estudo

Relativamente aos fatores considerados desestabilizadores do estudo pelos professores, no geral dos alunos (A, C, E, F), foi considerado que ocorreram alterações de forma positiva, sendo que em um deles (D), foi considerado apenas ter acontecido alterações a nível metodológico e num outro (B) não ter ocorrido alterações.

Professores	Alunos	Alterações em fatores considerados desestabilizadores do estudo	Fatores que sofreram alterações
X	A	Sim	Baixa crença de autoeficácia
Y	B	Não	-
	C	Sim	“Baixa crença de autoeficácia”
Z	D	Outra: “Sobretudo alertou-o para as questões metodológicas.”	Outra: “Teve nele uma influência positiva tornando-o mais atento e curioso sobre estratégias de estudo.”
	E	Sim	Alteração na crença de auto eficácias; Alteração no foco;
	F	Sim	Alteração na crença de auto eficácias; Alteração no foco;

Tabela 54 - Alterações em fatores considerados pelos professores desestabilizadores do estudo



### Alterações em fatores considerados pelos professores preponderantes no estudo

Em relação aos fatores considerados pelos professores preponderantes no estudo foi considerado que na maioria dos alunos (A, B, C, E, F), ocorreram alterações de forma positiva, sendo afirmado que em um deles (D) não ocorreu alterações.

Professores	Alunos	Alterações em fatores considerados preponderantes no estudo	Fatores que sofreram alterações
X	A	Sim	Foco
Y	B	Sim	“Concentração no estudo”
	C	Sim	“Planeamento do tempo e objetivos de estudo”
Z	D	Não	-
	E	Sim	Tempo; paciência; trabalho inteligente;
	F	Sim	Tempo; paciência; trabalho inteligente;

Tabela 55 - Alterações em fatores considerados pelos professores preponderantes no estudo

### Observações ou comentários que ocorreram em aula relativos a aplicação da técnica

Uma vez que esta questão era de resposta opcional, dois dos professores fizeram observações relativamente a dois alunos (A, F) sendo que essas se relacionam sobretudo com a aplicação da técnica.

<b>Professores</b>	<b>Alunos</b>	<b>Observações ou comentários que ocorreram em aula relativos a aplicação da técnica</b>
<b>X</b>	A	“Para manter a concentração no estudo a aluna fez mais vezes pausa no seu estudo.”
<b>Y</b>	B	-
	C	-
<b>Z</b>	D	“Nada a referir”
	E	“Nada a referir”
	F	“A aluna referiu estar a ter muitos progressos com a aplicação da técnica”

Tabela 56 - Observações ou comentários que ocorreram em aula relativos a aplicação da técnica

**Relato de aspetos pertinentes relativos à aplicação da técnica, por parte do aluno, tendo em conta observação em aula**

Uma vez que esta questão era como a anterior de resposta opcional, dois dos professores fizeram observações relativamente a quatro alunos (A, D, E, F). Essas observações apontam sobretudo aspetos relativos ao “Rigor, disciplina, método” que os alunos demonstraram no decorrer das aulas.

<b>Professores</b>	<b>Alunos</b>	<b>Observações ou comentários que ocorreram em aula relativos a aplicação da técnica</b>
<b>X</b>	A	“A aluna apresentou mais rigor na preparação do repertório.”
<b>Y</b>	B	-
	C	-
<b>Z</b>	D	“Método”
	E	“Rigor, disciplina, método”
	F	“Rigor, disciplina, método”

Tabela 57 - Relato de aspetos pertinentes relativos à aplicação da técnica, por parte do aluno, tendo em conta observação em aula

## **V - ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

### **1. Pré implementação da Técnica *Pomodoro***

#### **1.1. Alunos**

##### **Caracterização sociodemográfica**

Com a análise dos dados obtidos dos questionários pré implementação da Técnica *Pomodoro* aos alunos, foi possível verificar que os seis alunos inquiridos se encontram entre os 20 e os 22 anos de idade, sendo três do género feminino e os outros três do género masculino, o ano de ensino que frequentam vai desde o 1º ano em licenciatura até ao 1º ano de mestrado em ensino da música. No que diz respeito ao número de anos que praticam flauta transversal as respostas variam entre 7 a 15 anos.

##### **Hábitos de estudo**

Considerando os dados obtidos dos questionários pré implementação da Técnica *Pomodoro* apresentados, é possível verificar que a média de horas de estudo dos alunos inquiridos se encontra entre as 2h e 4h diárias, sendo que quatro dos participantes (B, C, D, F) consideram que 75 a 100% desse tempo não ocorrem interrupções ou distrações, e os outros dois (A, E) afirmaram que 50% do tempo indicado era realmente efetivo.

Quando questionados sobre a produtividade no estudo, todos consideram fazer uma prática produtiva, à exceção do participante A, que justifica a sua resposta dizendo: “por vezes não trabalho com método e/ ou distraio-me facilmente”. Contudo, na questão relativa à satisfação sobre o estudo, para além do participante A, que diz não estar satisfeito com o estudo que faz afirmando: “não tenho os objetivos que ambiciono cumpridos”, surge também o participante E, admite não estar satisfeito justificando: “não considero que seja muito eficaz, visto demorar bastante tempo a assimilar as coisas”.

Analisando os dados relativos à gestão e organização do tempo durante o estudo é possível verificar-se que quando inquiridos sobre se definem objetivos a longo prazo, a maioria diz fazê-lo, à exceção do participante B. Por outro lado, quando questionados sobre se organizam o tempo para cada sessão de estudo, os resultados tornam-se menos lineares, passando a existir um grupo de três inquiridos (C, E, F) que afirma que sim e outros três (A, B, D) que dizem não o fazer.

Dos três que organizam as sessões de estudo, os métodos utilizados divergem bastantes, o participante C explica: “divido em três partes: aquecimento (30 minutos), estudos (1 hora), peça (1 hora)”, por outro lado, o participante E diz: “programo passagens/questões técnicas para cada 20 – 40 minutos”, e ainda existe o participante F que afirma utilizar um alarme para não praticar mais de 30 minutos realizando um intervalo de 5 minutos pelo meio. *Quando o tempo de estudo varia entre 2h-3h diz fazer “um intervalo maior que costuma coincidir com o almoço. Na parte da tarde, se tiver disponibilidade para estudar, estudo mais 1.5h a 2h com o mesmo método da parte da manhã”, contudo quando questionados se cumpriam com os métodos enunciados, só o participante A afirmou fazê-lo, sendo que os participantes E e F disseram cumprir “quase sempre”.*

Do mesmo modo, foi também possível aferir que três dos inquiridos (A, C, E) definiam tempo para cada tarefa a realizar durante o estudo, sendo que restantes três não o faziam, porém quando questionados se conseguiam cumprir todas as tarefas a que se propunham para o estudo, só um dos participantes(B) disse conseguir fazê-lo. No que diz respeito às pausas durante o estudo, a maioria dos inquiridos (B, D, E e F) afirma realizar pausas que variam entre 5 a 15 minutos. Por fim e relativamente à questão “Cumpre com os prazos para preparação de relatório?”, as respostas dividiram-se com três participantes a responderem que sim e os restantes a afirmarem que não.

É possível fazer-se um balanço sobre os hábitos de estudo dos participantes, salientando que a grande maioria define objetivos a longo prazo, sendo que três conseguem cumprir com os prazos de preparação de relatório. Quando passam à prática, três dos inquiridos organizam o tempo para cada sessão de estudo assim como as tarefas a realizar no mesmo, sendo que a capacidade de realização das tarefas a que se propunham no tempo disponível se revela fraca pois quase nunca conseguiam realizar as mesmas.

Por outro lado, e apesar do referido anteriormente, a maioria dos inquiridos consideram fazer um estudo produtivo e revelam estar satisfeitos com o estudo que realizam, de salientar o método de estudo implementado pelo participante F que se revelou bastante similar à Técnica *Pomodoro*.

## **1.2. Professores**

### **Caracterização sociodemográfica**

No que diz respeito aos três professores inquiridos, a idade destes encontra-se entre os 29 e os 59 anos e lecionam há um período compreendido entre 6 e 35 anos, sendo que 1 a 26 anos diz respeito ao tempo em que são docentes no ensino superior.

### **Hábitos de estudo: experiência pessoal e como docentes**

Relativamente aos dados obtidos nos questionários dos professores, foi possível verificar que todos abordam a temática da organização e gestão de tempo de estudo nas aulas e consideram ser importante existir um planeamento do mesmo.

Da experiência pessoal enquanto estudantes, todos afirmam que planeavam o estudo, verificando-se respostas variadas e muito pessoais no que diz respeito aos métodos utilizados por cada professor inquirido enquanto aluno, o professor X: “definia tempo para aquecimento, para sonoridade, para exercícios técnicos. Depois dividia o tempo por obras e passagens,” o professor Y “tentava fazer um estudo que abrangesse os parâmetros fundamentais do instrumento. Em função de quando iria tocar para o meu professor ou em público, ou quando teria audição ou concerto, geria o que devia estudar mais” e por outro lado o professor Z diz definir “2/3h de técnica; 1/2h divididas para estudos e peças”.

Todos os inquiridos dizem ser importante que os alunos organizem as tarefas a desempenhar em cada sessão de estudo assim como consideram ser pertinente definir o tempo aplicado a cada tarefa, sendo que quando inquiridos sobre se consideravam existir dificuldades por parte dos alunos em organizar o estudo com vista aos objetivos que pretendem alcançar a maioria respondeu que sim, à exceção do professor X.

Em relação à questão “Fornece ao seu aluno alguma ferramenta que o auxilie na organização do estudo?”, dois dos inquiridos afirmaram fazê-lo, sendo que o professor Y refere alguns materiais como “alguns livros (métodos) que se debrucem sobre essa gestão (ex.: “Check-up” de Oeter Lukas-Graf)” e o professor Z aborda a questão com os alunos, dizendo: “Discutimos e eu aconselho uma distribuição de tarefas para o estudo”.

Dois dos professores inquiridos (X e Y) consideram que existem quebras de concentração dos alunos durante as aulas, sendo que apesar de todos consideram que o estudo destes poderia ser melhor, dizem também que todos cumprem com os prazos de preparação de relatório.

Sobre os fatores que consideram serem preponderantes para um estudo produtivo, é possível constatar diferentes opiniões, contudo todas encontram um ponto em comum: trabalho consciente e planejado. O professor X diz: “O estudo para ser produtivo deve ser focado, organizado”, por outro lado, o professor Y afirma que: “Essencialmente a concentração durante o estudo e um bom planejamento do tempo e objetivos de estudo. Fundamentais também são os suportes didáticos a que o aluno recorre” e por fim, o professor Z, que resume os fatores preponderantes para a produtividade no estudo a três: “Tempo, paciência e trabalho inteligente”. Por outro lado, os professores foram também inquiridos sobre quais os fatores que consideram ser desestabilizadores do estudo, selecionados de um grupo de fatores disponibilizados, os mais referidos foram “Baixa crença de autoeficácia”, referido pelos três, “Falta de motivação”, “má gestão de tempo” e “distrações durante o estudo (colegas, redes sociais,...);” mencionado por dois e ainda foi referida uma outra que não constava na lista pelo professor Z: “não se focarem no essencial”.

Por fim, foi questionado se consideravam que a organização do estudo seria um fator preditor do sucesso, sendo que as respostas foram consensuais. Todos os inquiridos julgaram que sim, justificando com “Um aluno ao organizar o seu estudo, verá resultados positivos mais rapidamente e naturalmente ficará mais motivado”, “Porque ajudará a definir metas e objetivos, tempo de estudo, metodologias, etc” e ainda “É um fator importante quando associado aos outros apontados acima”, ou seja “Tempo, paciência e trabalho inteligente”.

Em suma, é possível verificar um consenso na maioria das respostas dos inquiridos quer enquanto antigos alunos, quer como atuais professores. Todos afirmam abordar a temática da organização e gestão de tempo de estudo nas aulas contudo, sendo que dois deles fornecem ferramentas para auxiliar os alunos.

Todos os professores consideram não só importante planejar as sessões de estudo mas também organizar e definir tempo para as tarefas a realizar no mesmo, sendo que dois deles identificam dificuldades nos alunos em organizar o estudo com vista aos objetivos que pretendem alcançar.

Apesar de todos os professores inquiridos serem da opinião que o estudo dos alunos poderia ser melhor, e de dois deles considerarem existir quebras de concentração durante as aulas, todos concordam que os alunos cumprem com os prazos de preparação de relatório. Enquanto alunos, todos os atuais professores, planeavam as sessões de estudo, sendo esse fator apontado como preditor do sucesso.

## **2. Pós implementação da Técnica *Pomodoro***

A análise aos questionários pós implementação da Técnica *Pomodoro* será individualizada para cada participante, uma vez que os questionários foram pensados de forma a conseguir fazer-se uma comparação de dados antes e após a implementação da técnica, e ainda porque será realizada a análise das folhas de registo de estudo de cada participante. Do mesmo modo se procederá à análise dos questionários aos professores. Todos estes dados serão triangulados para análise.

### **2.1. Participante A| Professor X**

Pela análise dos dados obtidos dos questionários realizados e das folhas de registo é possível aferir que o participante A manteve o nº de horas de estudo diário igual, contudo considera que o tempo efetivo de estudo, sem interrupções e distrações, aumentou de 50 % para 75%. Apesar de já definir objetivos a longo prazo, considera que a técnica aplicada melhorou a forma como o fazia, assim como afirma que a definição do tempo em média para cada tarefa se tornou mais fácil e eficaz com a Técnica *Pomodoro*, justificando que “deste modo obrigava-me a cumprir um “plano” de estudo”.

Tendo em conta que o inquirido não organizava de todo as suas sessões de estudo antes, é natural que tenha sentido uma grande melhoria. Quando questionado sobre se com a aplicação da técnica de gestão de tempo passou a conseguir realizar todas as tarefas a que se propunha, refere que não, pois “às vezes demorava mais tempo num objetivo”, apesar de ter cumprido com os prazos de preparação de relatório. Relativamente às questões sobre a aplicabilidade da técnica, o participante A afirmou que a adaptação foi difícil, referindo que “no início foi complicado limitar o tempo de concentração e habituar-me a fazer pausas pois estava habituada a estar fechada numa sala horas seguidas”, porém considera que a produtividade e eficiência melhoraram, justificando: “porque trabalhava com mais concentração e isso fez com que tivesse mais atenção no estudo. Também ajudou na programação de cada tarefa”, assim como a organização no estudo.

Similarmente, o participante A, considera que as interrupções no estudo diminuíram, sendo que é possível verificar que o nº de *pomodoros* utilizados por atividade foi no mínimo 1 e no máximo 4, constatando que das 80 aplicações, 34 decorreram sem interrupções e 46 com interrupções, sendo estas maioritariamente interrupções internas. O inquirido afirma ainda que a análise de tempo previsto e do tempo realmente necessário para cada tarefa foi benéfica.

Do mesmo modo, afirmou que as pausas, a serem realizadas no final dos 25 minutos de estudo, eram benéficas explicando que “conseguia descansar e descontraír um pouco de forma a ter mais concentração”, considerando a sua duração ideal com o argumento de que “as pausas apenas serviam para descontraír e desligar, por algum tempo a concentração. Se as pausas fossem maiores poderia ser prejudicial e ser motivo de desconcentração”.

No fator concentração o inquirido considerou que este aumentou, porém afirma que a motivação se manteve-se igual, o que difere das afirmações do professor X, que por observação em aula, afirma ter aumentado a motivação, mantendo-se igual a concentração e o desempenho em aula. Todavia refere terem acontecido alterações em aspetos como crença de autoeficácia, foco, e menciona que “a aluna apresentou mais rigor na preparação do repertório.” O inquirido afirmou estar satisfeito com a aplicação da técnica, referindo “sinto-me mais confortável e atenta quando toco” e considera-a útil afirmando que “ajuda os músicos a ter uma base. Existe um maior controlo naquilo que fazemos”. Quando questionada sobre a aplicação futura da Técnica *Pomodoro*, afirma fazê-lo justificando: “considero-a útil”.

Em suma, o participante A relatou algumas alterações na forma como organiza e programa o estudo, mencionando que apesar de ter tido dificuldades inicialmente a adaptar-se à técnica com o avançar do tempo considerou que beneficiou da sua aplicação, pois conseguia ter mais controlo sobre “horas de estudo, pausas e tarefas a realizar”. Ainda que o nº de horas de estudo diário se tenha mantido igual, o tempo de estudo sem distrações e interrupções aumentou para 75%, afirmando que a concentração no estudo melhorou, contrariamente à motivação que se manteve igual.

Estes resultados divergem das considerações do professor X que afirma que em aula o inquirido melhorou a motivação tendo por outro lado mantido igual os níveis de concentração, havendo portanto diferenças na auto percepção e na observação externa, salientando contudo que os ambientes em que as considerações foram feitas são diferentes, uma vez que quando estuda o faz sozinho e em aula há a presença do professor. O participante A afirmou que apesar das dificuldades iniciais de adaptação, esta lhe foi útil e que pretende aplicar futuramente, uma vez que, ficou satisfeito com o estudo que realizou a quando da execução da mesma.



## 2.2. Participante B | Professor Y

Através dos dados obtidos nos dois questionários é possível verificar que o nº de horas de estudo diário do participante B passou de 1h-2h para 2h-3h, sendo considerado que 75 % desse tempo é realmente efetivo, sem distrações, mostrando satisfação com o estudo que realiza e afirmando que o nº de interrupções durante o mesmo se manteve igual. Ao analisar nas folhas de registo do estudo as “atividades para o dia”, é possível verificar que o nº de *pomodoros* utilizados foi no mínimo de 1 e no máximo de 4, e ainda que das 23 aplicações realizadas, 10 aconteceram sem interrupções, em oposição às restantes 13 que decorreram com interrupções, sendo estas maioritariamente internas.

No que diz respeito à definição de objetivos, e uma vez que o participante não definia objetivos a longo prazo anteriormente, este considera que ao ter de fazê-lo com a Técnica *Pomodoro*, o estudo melhorou, assim como ao organizar o tempo para cada sessão de estudo e definir tempo para cada tarefa, afirmando que “por vezes não damos conta do tempo a passar e ficamos tempo demais no mesmo exercício”. Quando questionado se conseguia cumprir as tarefas a que se propunha no início do estudo durante o tempo que dispunha para o mesmo, o inquirido considera que sim, justificando que “a técnica apenas me ajudou a equilibrar o tempo para cada exercício. A nível do domínio do instrumento mantive-me igual”. Apesar de anteriormente a aplicação da técnica conseguir cumprir com os prazos de preparação de relatório, considera que houve melhorias nesse aspeto.

Uma vez que já realizava pausas durante o estudo anteriormente, quando questionado sobre as pausas de 5 minutos que eram indicadas realizar ao fim dos 25 minutos de estudo, o participante considerou que necessitava de mais tempo. Sobre os níveis de motivação durante o estudo, o inquirido, considera que se mantiveram iguais, porém os níveis de concentração diz terem aumentado, o que é corroborado pelo seu professor (Y) através da observação em aula, que considera também que o desempenho na aula melhorou.

Relativamente às questões relativas à aplicabilidade da técnica, o participante considerou que a adaptação à técnica foi fácil, afirmando “para mim o mais difícil foi ter a noção do tempo em cada exercício, de resto foi bastante acessível”, e afirmou estar satisfeito com o estudo ao aplicar à técnica de gestão de tempo em causa. Apesar de considerar que a análise sobre o nº de *pomodoros* que previa serem necessários e os que realmente necessitava “ajudaram a ajustar e melhorar o processo de estudo”, salientou por outro lado que “O tempo das pausas não deveria ser sempre igual. Por vezes precisamos de mais tempo”.

O participante B atribui como vantagem à aplicação da Técnica *Pomodoro* “a organização do tempo de estudo e do que vamos estudar” contudo considera ser uma desvantagem “a pausa de 5 minutos, pois depende sempre do rendimento do estudo. Em alguns casos precisava que a pausa fosse de mais tempo.” Quando questionado sobre a futura utilização da técnica, afirma não saber ainda, considerando ser um “caso a refletir”.

Em suma, é possível verificar que o participante B aumentou o nº de horas de estudo fazendo uso de 75 % desse tempo de forma efetiva, apesar de considerar que o nº de interrupções se manteve igual. Ao ter de organizar o tempo para cada sessão de estudo, definir tempo para cada tarefa e objetivos a longo prazo, o inquirido considera que o estudo melhorou. Por outro lado, o participante diz que a técnica o “ajudou a equilibrar o tempo para cada exercício” auxiliando dessa forma a cumprir as tarefas a que se propunha no início do estudo e afirmando que houve melhorias no tempo de preparação de relatório.

Apesar de afirmar que os níveis de motivação durante o estudo se mantiveram iguais, reitera que os níveis de concentração aumentaram, criando um consenso com as observações do professor Y. Ainda que a aplicação futura da técnica ser algo a ponderar por parte do participante B, este considera que a adaptação à mesma foi fácil, mostrando satisfação com o estudo realizado, no entanto julga que as pausas de 5 minutos que eram indicadas realizar ao fim dos 25 minutos de estudo, não tinham a duração ideal, dizendo necessitar de mais tempo. Esta foi a única desvantagem atribuída à técnica por oposição à vantagem que considera existir na organização do tempo de estudo.

### 2.3. Participante C| Professor Y

Os dados obtidos das respostas aos questionários do participante C indicam que o nº de horas de estudo aumentou de 2h-3h para 3h-4h, porém o tempo sem distrações ou interrupções passou de 100% a 75%. Todavia o inquirido revela que o estudo era produtivo pois “as pausas regulares permitiram um aumento de concentração” demonstrando satisfação com o estudo realizado justificando, “cumpriram-se os objetivos”.

Sobre a definição de objetivos a longo prazo, e tendo em conta que já o fazia anteriormente, o inquirido afirma que ao definir com a Técnica *Pomodoro*, o estudo se tornou mais “fácil e eficaz”, considerando que “ajudou a dividir cada tarefa em espaços de tempo relativamente curtos, maximizando a concentração nesse espaço de tempo”. Beneficiou também a organização do tempo para cada sessão de estudo, que anteriormente era dividida em “três partes: aquecimento (30 minutos), estudos (1 hora), peça (1 hora)”. Do mesmo modo beneficiou o tempo aplicado a cada tarefa, afirmando que quase sempre conseguia cumprir com as mesmas e “quando faltava algum tempo bastava adicionar outro *pomodoro*”. No que diz respeito às interrupções no estudo se mantiveram iguais, sendo que é possível verificar que o número de *pomodoros* utilizados foi no mínimo 2 e no máximo 6, constatando que das 55 aplicações, 20 decorreram sem interrupções e 35 com interrupções maioritariamente internas.

Quando questionado sobre as pausas realizadas no decorrer do estudo, e tendo em conta que no questionário pré implementação afirmou quase nunca realizar pausas, considerou após aplicar a técnica que não obstante de serem benéficas “às vezes eram demasiado longas”. Os níveis de motivação durante o estudo foram considerados iguais, porém refere ter aumentado na concentração, convergindo com as afirmações do professor Y que considera que os níveis de motivação aumentaram e a concentração manteve-se, tendo contudo aumentado o desempenho do aluno nas aulas, e fatores como “baixa crença de autoeficácia” e o “planeamento do tempo e objetivos de estudo”.

Nos dados relativos à aplicabilidade da técnica, o participante C, considerou que esta foi fácil de ser aplicada uma vez que “já fazia pausas regulares durante o estudo, mas mais curtas”, todavia e apesar de não achar que a análise sobre o número de *pomodoros* que previa serem necessários e os que realmente necessitava fosse importante, considerou a técnica útil porque “permite uma maior organização” e revelando estar satisfeito com o estudo realizado pois “cumpriram-se os objetivos”. Todavia, não pretende aplicar a técnica no futuro justificando que é um pouco limitativa, em especial no que diz respeito às pausas, salientando que “permite maior organização e concentração no tempo de estudo, mas também é pouco flexível e algo limitativo”.

Em síntese, os dados obtidos permitem apurar que apesar do participante ter aumentado o número de horas de estudo diário, o tempo sem distrações/interrupções diminuiu tendo contudo considerado fazer um estudo produtivo. Beneficiou da aplicação da técnica a definição de objetivos a longo prazo por se ter tornado mais fácil, assim como a organização do tempo para cada sessão de estudo e o tempo aplicado a cada tarefa dentro do mesmo, todavia o número de interrupções durante a prática manteve-se igual. Talvez por quase nunca realizar pausas, antes de implementação da Técnica *Pomodoro*, considerou que as mesmas eram por vezes muito longas.

Em relação ao nível de motivação e concentração durante o estudo, o inquirido considerou que manteve igual e aumentou, respetivamente, resultados que divergem das observações em aula do professor, apesar de este último referir um aumento do desempenho em aula. Sobre a aplicabilidade da técnica, o participante C, considerou-a útil e revelou estar satisfeito com o estudo realizado a quando da aplicação da mesma tendo contudo reconhecido que, na sua opinião, era limitativa e por esse motivo não a aplicaria futuramente.

## 2.4. Participante D| Professor Z

Após análise dos dados obtidos é possível constatar que o participante D diminuiu o número de horas de estudo de 3h-4h para 2h-3h afirmando fazer uso de 75% desse tempo e apesar de considerar que a definição de objetivos se ter mantido igual, refere que a organização do tempo para cada sessão de estudo melhorou, tendo em conta que não o fazia anteriormente. Por outro lado, e no que diz respeito à definição de tempo médio para cada tarefa, o participante afirma que “antes da aplicação da técnica *pomodoro* não definia tempo para cada tarefa, mas sentia que tinha tempo para realizar as mesmas de forma organizada. Com a aplicação da técnica, quanto muito, senti que por vezes tinha pouco tempo ou até tempo a mais para realizar tudo aquilo a que me propunha”. O inquirido refere relativamente à capacidade de conseguir realizar todas as tarefas a que se propunha no início do estudo durante o tempo que dispunha para o mesmo que sim, justificando: “tenho bastante tempo para estudar, portanto, se quisesse trabalhar mais qualquer coisa, ficava mais tempo a estudar”.

Nas questões relativas às pausas, benefício e duração das mesmas, o participante D mencionou que dependendo do dias as pausas poderiam ou não ser benéficas, dizendo que “havia dias em que conseguia resolver determinado problema em 25 minutos, mas por vezes, ao ter de fazer uma pausa acabava por perder parte do processo de trabalho ao interromper uma sessão de estudo que me estava a correr bem” referindo sobre a duração das mesmas que, e mais uma vez, dependendo da situação poderia ser ou não ideal todavia na sua maioria era “suficiente”, afirmando que “havia dias que o tempo da pausa era pouco para descansar o suficiente, o que tornava a sessão de estudo a seguir à pausa pouco produtiva. No entanto, na maior parte dos dias era suficiente”. Por outro lado, as interrupções no estudo mantiveram iguais, verificando-se que o número de *pomodoros* utilizados por tarefa foi no mínimo 1 e no máximo 5, constatando que das 99 aplicações, 21 decorreram sem interrupções e 78 com interrupções sobretudo internas.

No que concerne aos dados obtidos sobre a aplicação da técnica, o inquirido, considerou que a adaptação à mesma foi fácil, relatando que “é uma técnica simples de perceber e fácil de aplicar após a organização prévia do estudo”, mostrando satisfação com estudo “apesar de tudo, acho que é uma ótima técnica que ajuda bastante na organização diária do estudo”, mencionando ainda que considera a técnica útil em particular “para uma pessoa que tem problemas de concentração ou tem dificuldade em organizar o estudo, é uma técnica ótima”. Sobre a eficiência no estudo considera-se dividido dizendo que “ao ter de cumprir o tempo de cada sessão de estudo, acabei por me sentir um pouco limitado com

aquilo que podia fazer em 25 minutos. Por vezes tinha de deixar o trabalho de uma obra a meio, o que podia levar a um retrocesso no processo de estudo”.

Sobre a motivação e concentração, o inquirido afirma que ambos se mantiveram iguais, o que vai ao encontro da opinião do professor Z, sendo que este último considera que a técnica aplicada “Teve nele uma influência positiva tornando-o mais atento e curioso sobre estratégias de estudo” especificando “sobretudo alertou-o para as questões metodológicas” referindo alterações no planeamento do tempo e objetivos de estudo, apesar do desempenho se ter mantido igual.

Futuramente o participante D não tenciona aplicar a Técnica *Pomodoro* justificando: “penso que o estudo que fazia antes de aplicar a técnica é produtivo e sinto-me bastante mais à vontade para estudar dessa maneira”, sugerindo do seu ponto de vista alguns aspetos a melhorar:

*penso que a técnica pode ser melhorada exponencialmente com a alteração do tempo de cada sessão de estudo. Se cada sessão fosse feita tendo em consideração o repertório a ser estudado, seria mais produtivo. Por exemplo, em vez de ter 25 minutos por cada sessão, ter uma sessão para trabalhar determinada obra/secção de obra, seguida de pausa. No final da pausa, trabalha-se outra obra/secção de obra. E por aí em diante.*

Em síntese, é possível verificar-se que o participante D apesar de ter diminuído o tempo de estudo considera que 75% do mesmo acontece sem distrações/interrupções, apesar de relatar uma fácil adaptação à técnica, revela não terem surgido alterações de concentração e motivação, assim como de desempenho (mencionado pelo professor Z) e estar satisfeito com o estudo que realizava anteriormente, considerando todavia que a técnica seria adequada “para uma pessoa que tem problemas de concentração ou tem dificuldade em organizar o estudo”.

Embora refira que a técnica é bastante útil na organização diária do estudo e revele estar satisfeito com o estudo ao aplicá-la, não tenciona fazê-lo seu estudo futuro, argumentando estar satisfeito com a forma de organizar e gerir o estudo antes da implementação da Técnica *Pomodoro*. De salientar a sugestão de ajuste do tempo de cada *pomodoro* de acordo com o reportório a trabalhar, ou seja, que o tempo fosse flexível e adaptável à situação.

## 2.5. Participante E | Professor Z

Pela análise dos dados obtidos pode constatar-se que o participante E manteve o número de horas de estudo diário, 3h-4h, aumentando todavia em 75% o tempo de estudo sem distrações/interrupções. Da aplicação da técnica beneficiou a definição dos objetivos a longo prazo, e a organização do tempo para as sessões de estudo, tendo também conseguido melhorar a definição de tempo para cada tarefa referindo que anteriormente “propunha muito tempo para cada tarefa e agora, com a técnica, consegui ajustar melhor o tempo, obtendo maior rendimento”. Contudo, e remetendo para o início da experiência, o participante afirma não conseguir realizar todas as tarefas a que se propunha, relatando que “muitas vezes, principalmente no início, não sabia bem adequar cada tarefa ao tempo que dispunha”.

Apesar disso, considera que os níveis de concentração durante o estudo aumentaram, assim como a motivação, apreciações que coincidem com as observações em aula do professor Z, tendo este último referido também um aumento no desempenho em aula. Para além disso, o professor Z refere também alteração na crença de auto eficácia e no foco, assim como em fatores considerados preponderantes para um bom estudo como tempo, paciência e trabalho inteligente.

Relativamente às questões sobre a aplicação da técnica, o inquirido considerou a adaptação “foi fácil, pois já estabelecia períodos de tempo de estudo, embora com durações diferentes”, considerando as pausas benéficas manifestando porém que por vezes a duração das mesmas não era a ideal, relatando que “ao fim de 2 *pomodoros* sentia a necessidade de fazer, por vezes, uma pausa até 10 minutos”. O participante E afirma que a produtividade e eficiência do estudo melhoraram, argumentando: “tornou-se mais eficiente já que passei a aproveitar melhor o tempo”, tendo do mesmo modo mencionado uma melhora na organização do estudo e uma diminuição das interrupções. Sobre este último aspeto, e após análise das folhas de registo, verifica-se que por atividade o participante usou de 1 a 2 *pomodoros*, sendo que das 208 utilizações, 172 decorreram sem interrupções e 36 com distrações/interrupções, sobretudo internas.

Quando questionado sobre a utilidade e satisfação da Técnica *Pomodoro* relatou: “estou satisfeita porque o meu estudo tornou-se mais rentável” e “é útil porque ajuda na organização temporal do estudo individual, dando assim mais motivação para o realizar”, admitindo aplica-la no futuro referindo: “sinto que este tempo “experimental” me trouxe vantagens como: melhor gestão do tempo, motivação e foco”.

A cerca da implementação da técnica, o participante E, relatou que

*de uma forma geral considero a técnica pomodoro positiva. As vantagens que retirei da técnica foram, essencialmente, as seguintes: - Melhor gestão temporal do estudo individual diário; - mais foco nas tarefas a realizar tanto a curto como a longo prazo; - mais foco na hora de estudo, já que me obriguei a desligar dos aparelhos eletrónicos enquanto aplicava a técnica; - mais motivação para o estudo, já que tinha objetivos e tempos definidos para cada hora do dia; - mais relaxamento ao fim do dia, já que as pausas me obrigavam a parar ao fim de cada período; A única desvantagem que encontrei foi o tempo definido para cada pausa. Na minha opinião teria de ser ajustado e melhor explorado. No entanto penso que é algo pessoal e cada pessoa deverá perceber o que realmente melhor se ajusta. Numa primeira fase, propunha que ao fim do terceiro “ciclo”, a pausa fosse maior (por exemplo 10 minutos). Efetivamente, teria de ser estudado e verificar se de facto teria impacto e seria mais benéfico ou não.*

Em suma, após aplicar a Técnica Pomodoro, verifica-se que o participante E manteve o número de horas de estudo aumentando porém o tempo sem distrações e interrupções, relatou benefícios na forma como organiza o tempo de estudo e as tarefas para o mesmo. Considerou a adaptação à técnica fácil, afirmando ter sido útil, melhorando a “gestão do tempo, motivação e foco” e mostrando satisfação com o estudo realizado, revelando um aumento na concentração e motivação, assim como de desempenho em aula.

No futuro tenciona aplicá-la no seu estudo uma vez que beneficiou da mesma, tendo todavia sugerido alterações e adaptações no que diz respeito às pausas e a sua duração.



## 2.6. Participante F | Professor Z

Através dos dados obtidos nos dois questionários é possível verificar que o número de horas de estudo diário do participante F se manteve igual, 2h-3h, tendo considerado que o tempo de estudo sem interrupções e distrações passou de 100% para 75%. Mantiveram-se iguais a definição de objetivos a longo prazo, a organização do tempo para as sessões de estudo e a definição de tempo para cada tarefa, referindo que “embora não tivesse anteriormente definido um tempo para cada tarefa já tinha um método que fazia quase o mesmo. A grande diferença foi a diminuição de interrupções”. Pela análise das folhas de registo diárias é possível observar que o número de *pomodoros* utilizados foi no mínimo 1 e no máximo 6 por atividade, constatando que das 64 aplicações, 24 decorreram sem interrupções e 40 com interrupções sendo estas maioritariamente internas. De salientar no que diz respeito às folhas de registo que o participante F não cumpriu um dos parâmetros a preencher, o Arquivo.

O inquirido considera que a adaptação à técnica foi fácil, justificando: “tenho sorte de poder estudar em minha casa e com isso não ter que depender de horários como as das salas do DECA. Para além disso o meu método de estudo não era muito diferente deste”, constata-se por isso que a organização do estudo se manteve igual, assim como a produtividade e eficiência. Por outro lado, e na opinião do professor Z pelas observações em aula, ocorreram alterações positivas na concentração, motivação e desempenho, sendo estas afirmações divergentes da opinião do participante F que considera que se mantiveram iguais, tendo ainda surgido comentários em aula sobre progressos: “a aluna referiu estar a ter muitos progressos com a aplicação da técnica”.

No que diz respeito às pausas durante o estudo e a duração das mesmas, o inquirido considera serem benéficas e tendo contudo por vezes considerado as pausas curtas

*penso que o tempo de pausa poderia ser entre 5 e 10 minutos pois enquanto estudava sentia que os 5 minutos passavam a correr e acabava por não conseguir relaxar e voltar a um estado de foco tão facilmente como quando fazia no máximo 10 minutos.*

Sentindo-se satisfeito com o estudo a quando da aplicação da técnica de gestão de tempo e considerando a mesma útil, o participante F relata: “é fácil não se abstrair do estudo no espaço de 25 minutos se estiver no espaço propício ao estudo”. Futuramente pondera ao aplicar a técnica realizar algumas alterações, referindo todavia que “não aplique no futuro 4 *pomodoros* seguidos”.

O participante F relatou sobre a técnica que “por já ter implementado uma versão desta técnica, foi de fácil adaptação. Vejo grande vantagem como conseguir prestar mais atenção ao trabalho em questão e não abstrair-me com outra coisa de menor importância” partilhando que algo durante as pausas beneficiou de “fazer exercícios de respiração e yoga (alongamentos e relaxamento das costas braços etc) embora pense que só tenha resultado pois estudo em casa e tenho o espaço e conforto de saber que não vai entrar nenhum estranho na minha sala”. Destacando ainda e de forma negativa o número de *pomodoros* que completam um ciclo para obter a pausa maior, afirmando: “algo que acabou por não resultar comigo foi fazer 4 *pomodoros* seguidos pois ao fim de 1:30h de estudo o meu corpo e mente já precisava de um intervalo maior”.

Em síntese pode perceber-se que vários parâmetros se mantiveram iguais como o tempo de estudo, a definição de objetivos a longo prazo, a organização do tempo para as sessões de estudo e a definição de tempo para cada tarefa, assim como, na sua opinião, a motivação e concentração, divergindo do ponto de vista do professor Z que pela observação em aula considerou existir um aumento nesses fatores e ainda no desempenho do participante durante as aulas referindo que “a aluna referiu estar a ter muitos progressos com a aplicação da técnica”.

Apesar de estar satisfeito com a aplicação da técnica, a considerar útil e pretender aplicar no futuro, assume proceder a alterações tanto na duração das pausas como no nº consequente de *pomodoros* que definem um ciclo (4 *pomodoros*), sendo esse considerado um ponto desfavorável da técnica, em oposição à vantagem de “conseguir prestar mais atenção ao trabalho em questão sem se abstrair”.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo principal desta dissertação foi o de aplicar e verificar a funcionalidade da Técnica *Pomodoro* no estudo individual de alunos de Flauta transversal. Para tal, foram inquiridos seis alunos da classe de flauta transversal da Universidade de Aveiro e os três respetivos professores. Estes questionários permitiram apurar por um lado quais os hábitos de estudo dos seis participantes e verificar se a aplicação da Técnica *Pomodoro* seria útil e funcional no estudo individual.

Da análise da revisão bibliográfica podemos concluir que apesar da Técnica *Pomodoro* ser já aplicada em diferentes áreas, incluindo a educação, quando procuramos referências no que diz respeito à área da música a informação revela-se escassa. Sendo o estudo individual do aluno uma parte fundamental do processo de desenvolvimento e evolução das suas capacidades, torna-se fundamental encontrar estratégias e formas de o aperfeiçoar.

Sobre os hábitos de estudo dos participantes, e tendo todos os professores afirmado abordar a temática da organização e gestão de tempo de estudo nas aulas, é possível verificar que a maioria tende a ter alguma forma de organização e gestão sobre o estudo. Contudo três consideraram conseguir cumprir com os prazos de preparação de relatório, apesar da opinião dos respetivos professores divergir, sendo afirmado que todos cumpriam. Dos três que organizavam o tempo para cada sessão de estudo assim como as tarefas a realizar, a maioria não conseguia cumprir o definido, sendo indicado por dois dos professores que existem dificuldades nos alunos em organizarem o estudo com vista aos objetivos que pretendem alcançar. Estas inconsistências são reveladoras de alguma falta de controlo sobre esta matéria, quer no aspeto de verificar o estudo dos alunos quer no aspeto de verificar se os alunos atingem de facto os objetivos traçados.

Da aplicação da técnica e com os resultados obtidos do estudo realizado, foi possível conferir que existem alguns consensos sobre a aplicação da técnica. Todos os participantes consideraram haver benefícios na sua aplicação, tendo sido dada como útil e de fácil adaptação.

Sobre o número de horas de estudo, metade dos participantes manteve-as, sendo que outros dois as aumentaram e um as diminuiu. Dado que a percentagem de tempo de estudo considerado sem interrupções e distrações foi de 75% em todos, pode depreender-se, e uma vez que estudar mais tempo não significa estudar melhor, que neste parâmetro o tempo de estudo vai variar de acordo com a disponibilidade e com as tarefas que pretendam realizar em cada sessão, sendo que estas podem variar desde trabalho técnico, que se pode tornar mais

fatigante, até trabalho de interpretação. Todavia reconhece-se a importancia de encontrar possiveis explicações para os aumentos e diminuições do tempo de estudo.

A diminuição pode justificar-se por um melhor aproveitamento do tempo sendo que o participante afirmou que já organizava as sessões anteriormente e que com a aplicação da técnica as sessões de estudo se tornaram mais organizadas considerando que o ajudou na divisão de tarefas em espaços de tempo, maximando a concentração nos mesmos. Por outro lado, o aumento do número de horas, pode dever-se, tendo em consideração que afirmaram ambos terem melhorado a organização das sessões de estudo, a um simples aumento da carga horária de forma a compatibilizar as necessidades de estudo com o tempo definido do *Pomodoro* (25 minutos). Com isto pode aferir-se que quer as diminuições e aumentos do tempo de estudo não se revelaram prejudiciais, tendo em conta que todos os participantes com esses resultados afirmaram estar satisfeitos com a aplicação da técnica.

Relativamente à concentração e motivação, explorados na revisão de literatura e tidos por diferentes autores como fatores internos preponderantes no estudo, é possível concluir que a prespetiva do aluno e a do professor divergem nos sujeitos mas não nas quantidades. Dos seis alunos, três (A,C,E) consideram terem melhorado a concentração e três (B, D, F) dizem ter mantido, quando nos professores os resultados indicam que três (B, E, F) melhoraram e outros três mantiveram (A, C, D). Sobre a motivação, e em relação aos alunos, cinco (A, B, C, D, F) consideram terem mantido e um (E) afirma ter melhorado porém, na opinião dos professores, quatro (A, C, E, F) dos alunos melhoraram e dois (B, D) mantiveram. Estas divergências podem ter resultado do ambiente onde os alunos e professores trabalharam ser diferente, uma vez que no estudo pressupõe-se que os alunos se encontravam sozinhos e nas aulas existia a presença de pelo menos o professor.

Foi ainda possivel concluir-se que apesar de todos admitirem que a técnica lhes foi útil, metade dos participantes pretendem aplicar a técnica no futuro, sendo que dos restantes, dois não tencionam fazê-lo e um admite ser uma decisão a ponderar. Dos dois participantes que não tencionam aplicar futuramente a técnica, surge a justificação que pode ser tida como a maior desvantagem apontada por todos os participantes: as pausas, uma vez que a duração destas foi considerada “limitativa” e pouco flexível.

Por outro lado, e revelando-se em maior número foram apontadas vantagens à utilização da técnica destacando-se: “tenho mais controlo nas minhas horas de estudo, pausas e tarefas a realizar”, “permite maior organização e concentração no tempo de estudo”, “vejo grande vantagem como conseguir prestar mais atenção ao trabalho em questão e não abstrair me com outra coisa de menor importância”, “ajudou de certa forma a diminuir as

interrupções” e ainda “melhor gestão temporal do estudo individual diário; mais foco nas tarefas a realizar tanto a curto como a longo prazo;” por ter de se distanciar de aparelhos eletrónico, “mais motivação para o estudo, já que tinha objetivos e tempos definidos para cada hora do dia; mais relaxamento ao fim do dia, já que as pausas me obrigavam a parar ao fim de cada período”.

De salientar também os benefícios que a Técnica *Pomodoro* trouxe a um dos participantes em particular (F), uma vez que melhorou não só a organização e método de estudo como também a performance quer em avaliações periódicas quer em apresentações públicas, demonstrando uma evolução muito significativa, visível também nas notas do participante.

Torna-se importante referir, de forma a melhorar o implementação da técnica futuramente, que a principal alteração sugerida pelos participantes foi a duração das pausas entre *pomodoros* maioritariamente para um tempo mais alargado, havendo opiniões de que “em alguns casos precisava que a pausa fosse de mais tempo” e propostas de “ao fim do terceiro “ciclo”, a pausa fosse maior (por exemplo 10 minutos)”, contudo foi também sugerido que o tempo das sessões fosse ajustável e flexível de acordo não só com o individuo mas também com o trabalho a ser realizado na sessão “penso que a técnica pode ser melhorada exponencialmente com a alteração do tempo de cada sessão de estudo. Se cada sessão fosse feita tendo em consideração o repertório a ser estudado, seria mais produtivo”.

Em suma, e após avaliados os prós e contras das opiniões dos participantes, conclui-se que existe uma predominância dos efeitos positivos da aplicação da Técnica *Pomodoro* revelando-se de fácil aplicação e adaptação ao estudo individual, sendo benéfica e útil principalmente na organização das sessões de estudo, promovendo em alguns casos uma maior concentração e diminuição das interrupções durante o mesmo. Contudo e mesmo com os relatos de satisfação de todos os participantes com o estudo realizado com a implementação da técnica, esta não se revelou eficiente para alguns dos participantes por ter uma estrutura fixa inerente à sua utilização (4 blocos de 25 minutos de estudo, com pausas entre eles de 5 minutos) considerada rigorosa e pouco flexível, sendo essas as desvantagens indicadas.

Pessoalmente, sobre a desvantagem referida e apesar da técnica ter sido desenvolvida para destrezas específicas e esta experiência exigir o rigor científico de, de facto ser aplicado os 25 minutos de estudo ininterrupto e os 5 minutos de pausa, sou da opinião que poderá existir uma adaptação dos tempos aos objetivos, ou seja, e a título de exemplo, quando o trabalho é mais direcionado para a musicalidade e expressividade, e uma vez que não é tão

concreto e metódico, como quando se realiza um estudo técnico, penso que poderá haver essa flexibilização no tempo de estudo aplicado. Sendo que o objetivo passa sempre por melhorar o método de estudo, cada um deve retirar benefícios da aplicação da técnica e adaptar sempre que achar necessário.

A realização desta experiência, na sua pequena dimensão, não tem o propósito de generalizar os resultados obtidos, sendo por isso no futuro interessante alargar a duração da mesma e a amostra de participantes, incluindo e diversificando a tipologia dos instrumentos para obter resultados mais amplos e significativos.

## **PARTE II – PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA**

## **I - CONTEXTUALIZAÇÃO**

O presente relatório foi elaborado no âmbito da disciplina Prática do Ensino Supervisionada, integrada no plano curricular do segundo ano do Mestrado em Ensino de Música, lecionado no Departamento de Comunicação e Arte da Universidade de Aveiro. O estágio pedagógico decorreu entre 8 de Outubro de 2018 a 21 de Maio de 2019 na Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Aveiro, sob orientação da professora cooperante Florbela Dias e orientação pedagógica da professora Angelina Rodrigues.

A escolha da instituição de acolhimento para a realização da prática de ensino supervisionada, suporta-se em dois fatores. Em primeiro lugar, pela competência do Corpo Docente e a Direção Pedagógica, referidos várias vezes por colegas que não só frequentaram a instituição mas também, por aqueles que anteriormente realizaram a prática ensino supervisionada nesta escola, elevando assim o nome e referência da mesma. E em segundo, por ser uma instituição que está localizada numa área não só perto da instituição de ensino atualmente frequentada pela estagiária, a Universidade de Aveiro, mas também por ser perto da área de residência facilitando a presença na instituição de acolhimento sempre que necessário e em diversas ocasiões, promovendo dessa forma também a interação com a comunidade académica.

Este relatório é um suporte teórico da prática de ensino supervisionada, que ambiciona dar a conhecer o local onde a mesma foi realizada, o trabalho pedagógico efetuado, registado em planificações e relatórios de aulas lecionadas e assistidas, assim como atividades curriculares desenvolvidas durante o ano letivo.

Por outro lado, desenvolve também o registo e reflexão de todo o percurso realizado, abordando a contextualização escolar, caracterização dos alunos e da orientadora cooperante, objetivos e metodologias, considerações finais e anexos de documentos relevantes.



## **Descrição e caracterização da Instituição de Acolhimento**

Fundada a 8 de Outubro de 1960 por iniciativa de um grupo de aveirenses, esta instituição de ensino surge sob o nome de Conservatório Regional de Aveiro, por essa altura era uma associação cultural e tinha como objetivo o ensino da música, dança e artes plásticas.

Durante os dois primeiros anos teve atividade regular no edifício do liceu nacional de Aveiro, sendo só em 1970, com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian, que se mudou para a atual localização. A 1 de Outubro de 1985, a escola passou a ser um estabelecimento de ensino público, com a designação de Conservatório de Música de Aveiro de Calouste Gulbenkian. Pela direção artística desta instituição passaram várias personalidades como Gilberta Paiva, Fernando Jorge Azevedo, entre outros, sendo o cargo atualmente ocupado pelo Professor Dr. Carlos Marques.

Por ser uma escola do ensino especializado, centra-se no ensino da música, contudo tem uma oferta formativa diversificada em outras áreas artísticas. Para além do objetivo artístico que a escola promove, tem também o intuito de promover e sensibilizar o contacto com o público. A EACMCG é administrada por quatro órgãos sendo eles Conselho geral, Diretor, Conselho Pedagógico e Conselho Administrativo e reconhece-se como o primeiro Conservatório Regional a ser criado em solo nacional.

## **Descrição do meio sociocultural envolvente**

Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Aveiro situa-se na União de Freguesias de Glória e Vera Cruz, Concelho e Distrito de Aveiro. É uma cidade dinâmica e centro de cultura e lazer, inserida numa região de grande desenvolvimento industrial.

Aveiro, também conhecida como a “Veneza de Portugal” devido à ria, pode ser descoberta de diversos meios, a pé pelos trilhos de Arte Nova, de bicicleta BUGA, cuja utilização é gratuita ou por água, a bordo dos moliceiros na Ria, sendo que os vários espaços emblemáticos e turísticos da cidade podem ser visitados ao longo do ano. Sendo um ponto turístico de grande relevo, existem vários roteiros que podem ser feitos para conhecer melhor esta cidade, de destacar três: roteiro da arquitetura, roteiro das pescas e roteiro de birdwatching.

Tendo a Universidade no seu território, Aveiro, distingue-se também como centro de investigação e formação, colaborando para a dinamização cultural e intelectual da cidade.

## Oferta Educativa e Projeto Educativo

O projeto educativo da Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Aveiro pretende privilegiar a participação de toda a comunidade educativa ao promover a aprendizagem da Música num contexto de ensino especializado.

A aprendizagem de música está dividida da seguinte forma: **Curso de Iniciação** em regime supletivo; **Curso Básico de Instrumento** que pode ser frequentado em regime articulado ou supletivo; **Curso Secundário de Instrumento** em duas variantes: clássicos e jazz, em regime articulado ou supletivo; **Curso Secundário de Canto** possível de ser frequentado também nos regimes articulado ou supletivo; **Curso Secundário de Formação Musical** disponível em regime articulado ou supletivo; e por fim **Curso Secundário de Composição** disponível em regime articulado ou supletivo. No que diz respeito ao curso de dança a divisão acontece da seguinte forma: **Curso de Iniciação** em regime supletivo e os **Cursos Básico** a funcionar apenas em regime articulado e **secundário de Dança** com início de funcionamento a definir.

Os dois regimes funcionam do seguinte modo: regime articulado - neste regime “verifica-se a redução progressiva do currículo geral (escola) e um reforço do currículo específico (conservatório)”<sup>21</sup>, os alunos frequentam duas instituições de ensino, uma para a formação geral e o CMCGA para a formação artística, devendo existir uma articulação de ambas. Regime supletivo - funciona como um complemento à formação integral do aluno, este “frequenta a totalidade do currículo geral (escola) cumulativamente com o currículo específico do curso de música (Conservatório).”<sup>22</sup> Existe ainda o regime livre que contrariamente aos anteriores, não tem restrição de idade, começando no pré-escolar até à idade adulta, permitindo também uma escolha das disciplinas de forma isolada que pretenda frequentar.

No que diz respeito a aprendizagem de instrumento, o conservatório fornece diferentes opções de escolha agrupadas nos diferentes departamentos curriculares, o plano de estudos de todos os cursos tanto de música como de dança, “são os constantes na legislação em vigor”<sup>23</sup> e encontram-se com informação detalhada no regulamento interno<sup>24</sup> do CMCGA.

---

<sup>21</sup> Obs.: Informação retirada do site do CMCGA

<sup>22</sup> Obs.: Informação retirada do site do CMCGA

<sup>23</sup> Obs.: Informação retirada do Regulamento interno do CMCGA

<sup>24</sup> Obs.: Pode encontrar-se o regulamento interno site do CMCGA

## **Parcerias e Projetos**

O CMACG, enquanto lugar de educação e cultura acessível à sociedade, fornece serviços artísticos e incentiva colaborações com diferentes instituições para o desenvolvimento de atividades com interesse mútuo, tais como ACAV – Associação Arte e Cultura de Aveiro; Museu de Aveiro; Universidade de Aveiro – DECA; Santa Casa da Misericórdia; Hospital Infante D. Pedro, Teatro Aveirense, cadeia, entre outros.

Estas colaborações permitem desenvolver em diversos pontos da cidade a “organização de concertos, concertos solidários, intercâmbios culturais, entre outras”<sup>25</sup>.

---

<sup>25</sup> Obs.: Informação retirada do site do CMCGA

## **II - CARACTERIZAÇÃO DOS ELEMENTOS**

### **Orientadora cooperante – no âmbito da prática observada**

Florbelia Dias, natural de Aradas - Aveiro, começou a estudar música aos 8 anos na Banda Amizade (Aveiro). Aos 10 anos ingressa no então Conservatório Regional de Aveiro, onde trabalhou com o Prof. Rainho, Prof. José Abreu e Prof. Olavo Barros.

Mais tarde entra na Universidade de Aveiro, onde trabalhou com os professores Pedro Couto Soares, Jorge Ribeiro e Olga Prats, entre outros. É docente do Conservatório de Música de Aveiro, hoje Escola Artística do Conservatório de música Calouste Gulbenkian de Aveiro, desde 1988, tendo lecionado Formação Musical e Flauta Transversal.

### **Estagiária - no âmbito da prática observada**

Gisela Pereira Machado iniciou os estudos musicais na Banda de Música dos Mineiros do Pejão em 2002, permanecendo até aos dias de hoje. Em 2004 começou a estudar na Academia de Música de Castelo de Paiva, com a Professora Cristina Silva, e em 2011 ingressou na Escola Profissional de Música de Espinho, onde integrou a classe do Professor Jorge Salgado. Concluiu o curso de Música com área de Especialização em Performance - Flauta Transversal, na Universidade de Aveiro, na classe do Professor Jorge Salgado e Angelina Rodrigues.

Ao longo do seu percurso académico, participou em várias masterclasses e teve a possibilidade de trabalhar em orquestra com diferentes maestros. Atualmente encontra-se a frequentar o último ano no mestrado em ensino de música – instrumento (flauta transversal), na Universidade de Aveiro.

## **Alunos – no âmbito da prática observada e intervencionada**

### **Caracterização dos elementos**

Na prática de ensino supervisionada foram atribuídos pela Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Aveiro três alunas que fazem parte do ensino articulado e compreendem faixas etárias próximas: aluna A, que frequenta o 2º grau, aluna B e C que frequentam o 3º grau.

Todas as alunas têm duas aulas semanais de 45 minutos cada, sendo uma dessas aulas orientada pela estagiária. Uma vez por mês, as aulas atribuídas à estagiária eram lecionadas pela orientadora cooperante. Num horário extra, uma aula semanal de 45 minutos, foi possível lecionar e assistir a aulas de música de câmara, com a formação de flauta transversal e guitarra.

### **Flauta transversal**

#### **Caracterização da aluna A**

A aluna A, que frequenta o 2º grau do ensino articulado, no domínio socio-afetivo revelou ser uma aluna pontual, assídua, empenhada, atenta e com um comportamento exemplar. Demonstrou boas capacidades de aprendizagem e de compreensão de conceitos, contudo apresentava dificuldades em manter uma postura correta a nível de ombros e mão direita, aspetos trabalhados ao longo do ano. Tecnicamente foram consolidados fatores determinantes para uma boa prática do instrumento como a respiração, desenvolvida a agilidade técnica e consolidados recursos expressivos permitindo também melhorar a interpretação musical.

#### **Caracterização da aluna B**

A frequentar o 3º grau do ensino articulado, a aluna demonstrou, inicialmente, fragilidades em conceitos técnicos como respiração, articulações, postura e dedilhações, tendo sido por esse motivo realizado muito trabalho de consolidação de conceitos e mecanização de ações.

Numa outra perspetiva, a nível socio-afetivo demonstrou sempre atenta, pontual, assídua e com um bom comportamento. Com uma boa compreensão e leitura, revelou ter boas ideias musicais apesar de por vezes não as conseguir transmitir na prática. De salientar que no decorrer do ano letivo foram surgindo melhorias significativas comparativamente ao início do ano.

### **Caracterização da aluna C**

A aluna C, que frequenta o 3º grau, revelou desde o início muitas capacidades técnicas e interpretativas. Por desenvolver um trabalho consistente e regular, apresenta bons resultados, o que a torna numa flautista bastante promissora.

Por vezes demonstrava falta de concentração e controlo, aspeto repetidamente referido e trabalhado em aula. Por outro lado, e no que diz respeito ao domínio socio-afetivo demonstrou ser sempre assídua e pontual, com um comportamento exemplar. É uma aluna motivada, empenhada, consegue expor e desenvolver as suas ideias musicais assim como aceita com facilidade diferentes perspetiva e visões. Ao longo do ano desenvolveu um trabalho exemplar que lhe permitiu participar em diversos concursos, recebendo boas observações e classificações.

### **Música de câmara**

#### **Caracterização das alunas D e F**

As aulas de música de câmara surgiram da vontade das alunas de realizar um trabalho de conjunto, revelando-se uma mais-valia também para a estagiária. Por ser extra horário letivo, no 3º período não foi possível haver aulas pois, por ter uma duração muito reduzida coincidia muitas das vezes com provas, levando a que faltassem.

O agrupamento de música de câmara era constituído flauta transversal (aluna D) e guitarra (aluna F), sendo as principais dificuldades do grupo a afinação e a capacidade de ouvir o outro elemento do grupo. Individualmente, a aluna D, demonstrou ser atenta, pontual e com boas capacidades musicas, porém demonstrava por vezes falta de concentração e era, em algumas situações, argumentativa. A aluna F, revelou-se atenta, pontual, com boa compreensão, e capaz de desenvolver ideias musicais próprias, tendo contudo algumas dificuldades técnicas e de leitura, aspetos desenvolvidos no decorrer das aulas.

### III - OBJETIVOS E METODOLOGIA

#### 1. Descrição dos objetivos gerais do Plano Anual de Formação do Aluno em Prática de Ensino Supervisionada

O plano anual de formação do aluno em PES foi discutido e definido em conjunto com as orientadoras científica e cooperante. Este tem como objetivo definir não só a coadjuvação letiva que permita desenvolver competências relativas à promoção e desenvolvimento da aprendizagem da flauta transversal, mas também descrever a participação e organização de atividades na instituição de acolhimento por parte da estagiária, que sejam uma mais-valia e possibilitem a integração e inclusão em contexto escolar.

##### 1.1. Prática pedagógica de coadjuvação letiva

Na prática pedagógica coadjuvada permitiu a formação e experiência em contexto de trabalho, tendo sempre a segurança de ter o apoio e supervisão do orientador cooperante. Neste sentido foram atribuídos três alunos, um do segundo grau e dois do terceiro grau, e um grupo de música de câmara, a funcionar em horário extra.

Prática pedagógica de Coadjuvação letiva			
Aluno	Grau	Horário	Regime
A	2º	10h20 – 11h05	Articulado
B	3º	10h20 – 11h05	Articulado
C	3º	11h05 - 11h50	Articulado
D e E	4º	9h15 - 10h00	Articulado

##### 1.2. Organização de atividades

No que diz respeito à organização de atividades procurou-se criar e dinamizar atividades que fossem concordantes com a filosofia do CMCGA, de forma a criar momentos de aprendizagem e partilha, dessa forma foram desenvolvidas as seguintes atividades.

<b>Atividades</b>	<b>Dia</b>	<b>Hora</b>	<b>Local</b>
<b>Concerto de ensemble de flautas UA</b>	10 Dezembro 2018	17h00	CMCGA
<b>Masterclass Stephanie Wagner</b>	1 Fevereiro 2019	14h00 – 19h15	CMCGA
	2 Fevereiro 2019	9h00 – 13h40	CMGCA
<b>Ciclo de concertos de música de câmara</b>	12 Fevereiro 2019	18h00	CMCGA
	18 Fevereiro 2019	18h40	CMCGA
	11 Março 2019	16h30	CMCGA
	14 Março 2019	17h00	CMCGA

### **1.3. Participação ativa em ações a realizar no âmbito do estágio**

Relativamente à participação ativa em ações realizadas no âmbito do estágio a estagiária participou por um lado nas atividades referidas anteriormente, nomeadamente no Concerto de ensemble de flautas UA e no Ciclo de concertos de música de câmara do dia 12 de Fevereiro, por outro lado participou ainda na orquestra de flautas, projeto desenvolvido pelo núcleo de professores de flauta do CMCGA.

<b>Atividade</b>	<b>Dia</b>	<b>Hora</b>	<b>Local</b>
<b>Concerto de ensemble de flautas UA</b>	10 Dezembro 2018	17h00	CMCGA
<b>Ciclo de concertos de música de câmara</b>	12 Fevereiro 2019	18h00	CMCGA
<b>Orquestra de flautas</b>	5 Abril 2019	14h00-20h00	CMCGA
<b>Orquestra de flautas</b>	6 Abril 2019	10h00-13h00 15h00 – 20h00	CMCGA
<b>Orquestra de flautas</b>	7 de Abril 2019	15h00-18h00 19h00 – 20h00	Quartel das artes Alípio Sol



## **IV - PLANIFICAÇÕES E RELATÓRIOS**

### **1. Planos curriculares anuais**

#### **1.1. Flauta transversal**

O plano curricular anual correspondente a cada grau encontra-se disponível no regulamento interno do CMCGA, sendo contudo necessário ter em consideração as necessidades de cada aluno, fazendo-se uma escolha de repertório e estudos a trabalhar, em função do progresso individual de cada aluno, e consoante as indicações da orientadora cooperante.

De seguida serão apresentados os planos anuais curriculares do 2º e 3º grau, respetivos aos alunos atribuídos, assim como o plano de música de câmara, baseados nos planos curriculares presentes no regulamento interno<sup>26</sup>.

---

<sup>26</sup> Obs.: É possível de consultar o regulamento interno no site do conservatório em: <http://www.cmacg.pt/>.

---

**2º Grau**

<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Estratégias</b>	<b>Suportes Pedagógicos</b>
<b>Respiração</b>	Consolidar o conceito de respiração diafragmática e desenvolver o controlo da respiração; Promover a respiração eficaz, rápida e sem ruído; Consciencializar para a longevidade de Fraseado/Respiração.	Reforçar a importância do uso do diafragma e dos músculos abdominais na respiração; Desenvolver gradualmente a capacidade respiratória através de exercícios específicos para o efeito;	Trevor Wye, <i>Practice book for the flute – volume 1</i> ; Trevor Wye, <i>Practice book for the flute – volume 5</i> ; Peter Lukas Graf, <i>Chek-up, 20 exercises de base pour flutists</i> (Exercícios nº 1,2 e 3);
<b>Embocadura</b>	Desenvolvimento da flexibilidade da embocadura;	Consciencialização para o uso de vários parâmetros responsáveis pelas mudanças de registo e dinâmicas.	Trevor Wye, <i>Practice book for the flute – volume 1</i> ; Marcel Moyse, <i>24 estudos melódicos</i> .
<b>Sonoridade</b>	Obter igualdade sonora dos três registos; Expor aos alunos os diferentes espaços de ressonância; Aperfeiçoar a qualidade sonora;	Desenvolver e consolidar aspetos como apoio e velocidade de ar; Consciencializar o aluno para a existência de diferentes espaços de ressonância como boca e garganta; Desenvolver uma sonoridade timbrada, rica em harmónicos;	Trevor Wye, <i>Practice book for the flute – volume 1</i> ; Marcel Moyse, <i>Art &amp; technique de la sonorité</i> ; Peter Lukas Graf, <i>Chek-up, 20 exercises de base pour flutists</i> .

---

<b>Técnica digital</b>	Consolidação das posições das três oitavas, com especial atenção para a terceira.	Consolidar a importância da postura correta das mãos; Conscientizar para a importância dos movimentos dos dedos serem curtos e junto às chaves, para uma melhor regularidade e velocidade;	P. Taffanel et Ph. Gaubert, <i>Grands Exercices Journaliers de mecanisme pour flute</i> ; Trevor Wye, <i>Practice book for the flute – volume 2 e 5</i> . <i>Gammes, Arpèges et Exercices préparatoires pour la flute</i> de Simon Hunt.
<b>Articulação</b>	Conscientizar para o <i>staccato</i> simples; Consolidar o <i>legato</i> ;	Trabalhar o controle e regularidade do <i>staccato</i> simples, tendo em conta a coordenação motora (dedos e língua); Definir e mecanizar movimentos necessários para uma correta execução do <i>staccato</i> simples; Conscientização da condução frásica/melódica do <i>legato</i> e <i>staccato</i> ;	Trevor Wye, <i>Practice book for the flute – volume 3</i> ; Marcel Moyse, <i>24 estudos estudos melódicos</i> ; P. Taffanel et Ph. Gaubert, <i>Grands Exercices Journaliers de mecanisme pour flute</i>
<b>Interpretação</b>	Introdução e desenvolvimento de elementos expressivos e interpretativos como dinâmicas, articulação, fraseado e estilo.	Conscientização e abordagem à importância da condução frásica; Inclusão de noções de diferentes estilos; Desenvolvimento da articulação e dinâmicas como meio para uma melhor interpretação das obras.	Marcel Moyse, <i>24 estudos melódicos</i> ; Marcel Moyse, <i>Art &amp; technique de la sonorité</i> .

**3º Grau**

<b>Objetivos Gerais</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Estratégias</b>	<b>Suportes Pedagógicos</b>
<b>Respiração</b>	Consolidar o conceito de respiração diafragmática e desenvolver o controle da respiração; Promover a respiração eficaz, rápida e sem ruído;	Reforçar a importância do uso do diafragma e dos músculos abdominais na respiração; Desenvolver gradualmente a capacidade respiratória através de exercícios específicos para o efeito;	Trevor Wye, <i>Practice book for the flute – volume1 e 5</i> , Peter Lukas Graf, <i>Chek-up, 20 exercises de base pour flutists</i> .
<b>Embocadura</b>	Desenvolver uma embocadura flexível e sem tensões;	Consolidação do uso de vários parâmetros responsáveis pelas mudanças de registro e dinâmicas.	Trevor Wye, <i>Practice book for the flute – volume1</i> ; Marcel Moyse, <i>24 estudos melódicos</i> .
<b>Sonoridade</b>	Obter igualdade sonora dos três registros; Consolidar os diferentes espaços de ressonância; Aperfeiçoamento da flexibilidade sonora e afinação.	Consolidar aspectos como apoio e velocidade de ar; Consolidar os diferentes espaços de ressonância como boca e garganta; Fortalecer a sonoridade rica em harmônicas;	Trevor Wye, <i>Practice book for the flute – volume 1</i> ; Marcel Moyse, <i>Art &amp; technique de la sonorité</i> (exercícios de cantar e tocar em simultâneo); Peter Lukas Graf, <i>Chek-up, 20 exercises de base pour flutists</i> ; Pierre-yves Artaud, <i>Harmoniques cahier d'exercices sur les partiels d'un son</i> .

<b>Técnica digital</b>	Consolidação das posições das três oitavas, com especial atenção para a terceira.	Consolidar a importância dos movimentos dos dedos serem curtos e junto às chaves; Desenvolver a regularidade e velocidade dos dedos;	P. Taffanel et Ph. Gaubert, <i>Grands Exercices Journaliers de mecanisme pour flute</i> ; Trevor wye, <i>Practice book for the flute – volume 2</i> ;
<b>Articulação</b>	Consolidar o <i>legato</i> ; Maior agilidade da articulação simples combinações resultantes do <i>legato/stacatto</i>	Trabalhar o controlo e regularidade do <i>stacatto</i> simples, tendo em conta a coordenação motora (dedos e língua); Mecanizar movimentos necessários para uma correta execução do <i>stacatto</i> simples; Desenvolver a condução frásica/melódica do <i>legato</i> e <i>stacatto</i> ;	Trevor wye, <i>Practice book for the flute – volume 3</i> ; Marcel Moyse, <i>24 estudos estudos melódicos</i> ; P. Taffanel et Ph. Gaubert, <i>Grands Exercices Journaliers de mecanisme pour flute</i> (exercícios 1 e 2);
<b>Interpretação</b>	Desenvolvimento de elementos expressivos e interpretativos como dinâmicas (aperfeiçoamento), articulação e estilo. Consistência e homogeneidade do fraseado.	Consolidação da importância da condução frásica; Desenvolvimento e consolidação da articulação e dinâmicas como meio para uma melhor interpretação das obras.	Marcel moyse, <i>24 estudos estudos melódicos</i> ; Marcel Moyse, <i>Art &amp; technique de la sonorité</i> .

## 1.2. Plano curricular anual de música de câmara<sup>27</sup>

Música de câmara		
Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Estratégias
<b>Trabalho em conjunto</b>	Desenvolver a capacidade de trabalho em conjunto com um instrumento diferente, promovendo a consciência da sonoridade do grupo.	Ouvir e tocar com atenção à parte do outro, distinguindo quando é voz principal e quando é acompanhamento, assim como adquirir conhecimentos de diversos estilos e repertórios.
<b>Interdisciplinaridade</b>	Fomentar a interdisciplinaridade permitindo desenvolver conhecimentos de diferentes instrumentos, promover o pensamento crítico, estabelecendo momentos de auto e hétero – crítica evitando juízos valorativos de senso comum e contribuindo para o desenvolvimento sócio – afetivo.	Formar e expor ideia relativamente ao seu próprio trabalho e do par, de forma a melhorar o trabalho de ambos.
<b>Desenvolver as capacidades artísticas</b>	Desenvolver e consolidar capacidades expressivas e interpretativas, motivando o aluno para a expressão musical através da música de conjunto;	Permitir ao aluno a exploração de forma de interpretar e expressar em conjunto com o seu par.
<b>Métodos de trabalho e hábitos de estudo</b>	Promover a aquisição de métodos de trabalho e hábitos de estudo suscetíveis de forma a preparar o aluno para o mundo profissional.	Realizar exercícios que permitam aos alunos desenvolver métodos de trabalho extra aula;

<sup>27</sup> O plano curricular de música de câmara foi elaborado de acordo com as linhas orientadoras dos programas disciplinares de orquestra e coro, uma vez que são estes os lecionados como música de conjunto na Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Aveiro.

## 2. Planificações e relatórios de aulas assistidas e coadjuvadas

### 2.1. Aluna A

#### 1º Período

8 de Outubro 2018

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Conhecer a aluna; Avaliar as competências técnicas e musicais da aluna.
<b>Conteúdos</b>	Realização da escala de Mi Maior, arpejos e inversões e escala cromática; Estudos nº 34 e realização de exercícios técnicos e de respiração.
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, com o objetivo de aperfeiçoar o som e introduzir vários tipos de articulação; Realizar exercícios que ajudem nas passagens onde a aluna apresente mais dificuldade; Corrigir a postura.
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Gammes, Arpèges et Exercices préparatoires pour la flute</i> de Simon Hunt e <i>Selected studies for flute</i> de Bantái-Kovacs.

#### Relatório de aula

A aula iniciou-se com a apresentação aluna – estagiária, uma vez que, era o primeiro contacto entre ambas. Prosseguiu-se com a realização da escala de mi maior. A aluna demonstrou algumas dificuldades em realizar a escala confundindo algumas dedilhações, em especial das notas com alterações. Foi pedido que realizasse a escala mais lentamente para ter mais tempo para pensar nas notas, o que ajudou a corrigir essa dificuldade.

Seguimos com exercícios técnicos relativos a escala maior, onde surgiram dificuldades, sobretudo no registo agudo, muito por causa da má respiração e falta de apoio. Como forma de melhorar este aspeto, foi sugerido que sempre que respirasse pensasse que tinha uma boia à volta da cintura, de forma a fazer uma associação à respiração diafragmática e consciencializar para o facto de, erradamente, quando ela respira os ombros subirem. Prosseguimos com a realização do arpejo e escala cromática, sem dificuldades.

A aula continuou com o estudo onde surgiram dificuldades na passagem do registo médio para agudo e troca de dedilhações. As passagens foram isoladas e trabalhadas lentamente, foi também pedido à aluna que tivesse atenção à respiração, de modo a conseguir realizar as mudanças de registo. De forma a manter um tempo mais constante foi sugerido que o estudo fosse novamente para casa e que fosse trabalhado com metrónomo.

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Relembrar a importância da respiração e correção de aspetos referentes à postura, e desenvolvimento da capacidade interpretativa.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Mi bemol maior, arpejo e inversões, e escala cromática; Estudo nº 34, 35 e 36 e realização de exercícios técnicos.
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, introduzindo vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente e a nível de staccato. Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade; Corrigir a postura corporal e da mão direita, em especial dedo polegar.
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Gammes, Arpèges et Exercices préparatoires pour la flute</i> de Simon Hunt e <i>Selected studies for flute</i> de Bantái-Kovacs.

### Relatório de aula

A aula iniciou com a escala maior, em *staccato* e *legato*, sem dificuldades e seguiu com os exercícios do livro *Gammes, Arpèges et Exercices préparatoires pour la flute*, onde foi trabalhada a respiração, o uso do apoio e a postura.

No arpejo não surgiram dificuldades tendo sido intercalado novamente o exercício do mesmo livro para trabalhar a respiração, o uso do apoio e postura, que são aspetos que a aluna tende a esquecer. Na escala cromática a aluna revelou algumas dificuldades a nível de estrutura da escala, trocando notas, e por ter essa preocupação extra, a atenção que estava a ter com a postura, respiração e apoio acabou por ser menor, voltando a ser alertada para as mesmas.

A aula prosseguiu com o estudo, que apesar de ter sido trabalhado na aula anterior, apresentava os mesmos erros. Estes foram corrigidos novamente, aspetos como postura, respiração e apoio, tendo sido também salientada a importância do estudo com metrónomo. Para casa foi recomendado que estudasse em frente ao espelho, sempre com atenção à respiração e uso do apoio.



## 22 de Outubro 2018 | Relatório da aula assistida

### Conteúdos

- Escala de Lá bemol Maior, arpejo e inversões e escala cromática;
- Realização de exercícios do livro *Gammes, Arpèges et Exercices préparatoires pour la flute* de Simon Hunt;
- Estudo nº 34 e 35 do livro *Selected studies for flute* de Bantái-Kovacs
- Peça *Madjovalse* de Jean-Claude Diot e Gérard Meunier;

### Descrição da aula

A aula iniciou-se com a realização da escala de maior, onde a aluna revelou algumas dificuldades nas notas com alterações, em especial a passagem dó natural - ré bemol. Após ter corrigido esses aspetos, seguiu com o exercício indicado para a escala maior do livro *Gammes, Arpèges et Exercices préparatoires pour la flute*. A aula prosseguiu com o arpejo e inversões sem dificuldades. Na escala cromática a aluna revelou algumas dificuldades, tendo sido pedido por esse motivo sido realizado um trabalho mais técnico.

A ala prosseguiu com o estudo, que já havia sido tocado nas aulas anteriores, e por esse motivo estava bastante melhor, contudo aspetos já referidos como respiração, apoio e postura, voltaram a ser salientados pela professora, uma vez que a aluna tende a esquecer-se. No estudo nº 35, a aluna não revelou dificuldades ao nível do ritmo e notas, porém os aspetos respiração, apoio e postura foram novamente lembrados.

A aula prosseguiu com a peça onde foram trabalhados aspetos de forma a aperfeiçoar a peça, como sendo a articulação, que deve ser mais explícita, a clareza das notas, que devem ser iguais a nível de continuidade do som e o tempo, que deve ser mais estável.

---

**Planificação da aula**

---

<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal e dos dedos, em especial mão direita, dedo polegar; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível de articulação e dinâmicas.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Si bemol Maior, arpejo e inversões, e escala cromática; Estudo nº 38, 39 e 40. Realização de exercícios técnicos; Peça <i>Madjovalse</i> .
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja uniforme e contínuo; Relembrar a importância do uso do diafragma para a qualidade sonora; Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade; Corrigir a postura corporal e da mão direita, em especial dedo polegar.
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Gammes, Arpèges et Exercices préparatoires pour la flute</i> de Simon Hunt, <i>Selected studies for flute</i> de Bantái-Kovacs e <i>Madjovalse</i> de Jean-Claude Diot e Gérard Meunier.

---

## **Relatório de aula**

A aula começou com a realização escala de maior, arpejo e escala cromática com diferentes articulações. A aluna revelou algumas dificuldades na escala cromática em especial no registo agudo, de forma a tentar resolver esse problema e a tornar mais clara a estrutura e lugar de cada nota, foi-lhe pedido que tocasse a escala parado na primeira nota de cada grupo de oito notas. A aluna realizou o exercício e melhorou a fluência na execução da escala, tendo sido aconselhado que sempre que sentisse confusa utilizasse esta técnica de agrupar para facilitar o estudo. Durante a execução das escalas foi sempre recordado à aluna para soprar mais e usar mais o apoio como forma de aperfeiçoar a sonoridade emitida.

A aula prosseguiu com o estudo nº 38, este foi executado sem grandes dificuldades a nível técnica tendo sido só chamada a atenção para alguns ritmos trocados e aperfeiçoamento das articulações, que a aluna corrigiu. O estudo nº 39 não tinha sido estudado e por esse motivo foi trabalhado na aula até a acompanhadora chegar.

Quando a acompanhadora chegou a aluna afinou com o piano e iniciou a tocar a peça, onde foi possível identificar algumas falhas a nível de passagens rápidas, de volume sonoro e de regularidade no tempo. Foi pedido à aluna para usar mais ar e tocar todas as notas de forma uniforme e sem atrasar no tempo. Quando tocou a segunda vez a peça a aluna conseguiu melhorar alguns aspetos, contudo o som continuou a ser pequeno e pouco uniforme.

## Planificação da aula

<b>Objetivos</b>	Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal e dos dedos, em especial mão direita, dedo polegar; Relembrar a aluna da importância da prática com uma postura e respiração correta; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível de articulação e dinâmicas.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Si bemol Maior, arpejo e escala cromática; Estudo nº 39 e 40; Realização de exercícios técnicos; Peça <i>Madjovalse</i> ;
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja uniforme e contínuo; Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade; Corrigir a postura corporal e da mão direita, em especial dedo polegar.
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Gammes, Arpèges et Exercices préparatoires pour la flute</i> de Simon Hunt, <i>Selected studies for flute</i> de Bantái-Kovacs e Peça <i>Madjovalse</i> de Jean-Claude Diot e Gérard Meunier.

## Relatório de aula

A aula iniciou com a realização da escala maior e arpejo, com diferentes articulações, os quais a aluna fez sem grandes dificuldades, seguimos com os exercícios do livro *Gammes, Arpèges et Exercices préparatoires pour la flute*, relativos à tonalidade da escala e arpejo realizados. Prosseguimos com a escala cromática a qual realizou sem dificuldades de aspeto técnico. A aula seguiu com o estudo nº 39 o qual a aluna tocou sem dificuldades de cariz técnico, tendo apenas trocado alguns ritmos que foram resolvidos logo de seguida. Prosseguimos com o estudo nº 40, contudo a aluna demonstrou dificuldades a nível de notas e ritmo, e por esse motivo o estudo foi trabalhado na aula, através da realização de diferentes exercícios, repetindo e isolando secções onde a aluna revelava mais dificuldades.

No decorrer da aula realizamos um ensaio com piano, no qual a aluna apresentou pequenas melhorias em algumas passagens contudo aspetos que haviam sido referidos na aula anterior, como sendo, uniformização do som em todas notas, regularidade no tempo e qualidade do som ainda estavam pouco seguros. Foram-lhe lembrados e recomendado que os trabalhasse melhor.

---

**Planificação da aula**


---

<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida; Relembrar a aluna da importância da prática com uma postura correta; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível de articulação e dinâmicas.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Fá Maior, arpejo e inversões, escala cromática, relativa menor natural e harmónica, arpejo. Estudo nº 40 e 41 e realização de exercícios técnicos; Peça <i>Madjovalse</i> ;
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, fazendo uso de diferentes tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz a nível técnico; Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade; Corrigir a postura corporal e da mão direita, em especial dedo polegar.
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Gammes, Arpèges et Exercices préparatoires pour la flute</i> de Simon Hunt, <i>Selected studies for flute</i> de Bantái-Kovacs e <i>Peça Madjovalse</i> de Jean-Claude Diot e Gérard Meunier

---

**Relatório de aula**

Iniciamos a aula com a realização da escala de fá maior, arpejo, inversões e escala cromática, a aluna não demonstrou dificuldades, mostrando até uma evolução a nível de continuidade do som e velocidade de realização da escala. Na escala de ré menor natural e harmónica surgiram algumas hesitações que foram superadas na segunda repetição. Realizou ainda o arpejo da escala menor sem complicações.

Prosseguiu-se com o estudo nº 40 e 41, no estudo nº 40 a aluna não revelou dificuldades a nível técnico, tendo sido por isso trabalhada a uniformização e continuidade do som e interpretação, com especial atenção para as dinâmicas e articulações. O estudo nº 41 não tinha sido muito estudado e por esse motivo surgiram algumas dúvidas, foram isoladas as secções onde a aluna revelava mais dificuldades e trabalhadas na aula.

Foi ainda realizado o ensaio com piano, neste, a aluna apresentou melhorias, relativamente ao último ensaio, no que refere a algumas passagens e na qualidade sonora. Apesar disso faltou regularidade no tempo e uma postura correta, foi relembrado à aluna que a qualidade do som é influenciada pela postura e por isso era importante que fosse a melhor possível.

## Planificação da aula

<b>Objetivos</b>	<p>Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma;</p> <p>Relembrar a aluna da importância da prática com uma postura e respiração correta;</p> <p>Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível de articulação e dinâmicas.</p>
<b>Conteúdos</b>	<p>Escala de Mi Maior e arpejo, escala cromática, relativa menor natural e harmónica, arpejo.</p> <p>Estudo nº 40;</p> <p>Realização de exercícios técnicos;</p> <p>Peça <i>Madjovalse</i>.</p>
<b>Estratégias</b>	<p>Tocar a escala com atenção à direção do ar, especialmente no registo agudo, com o objetivo de obter um som uniforme e contínuo;</p> <p>Introduzir diferentes tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz a nível técnico;</p> <p>Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade;</p> <p>Corrigir a postura corporal e da mão direita, em especial dedo polegar.</p>
<b>Suporte pedagógico</b>	<p><i>Gammes, Arpèges et Exercices préparatoires pour la flute</i> de Simon Hunt,</p> <p><i>Selected studies for flute</i> de Bantái-Kovacs e <i>Peça Madjovalse</i> de Jean-Claude Diot e Gérard Meunier.</p>

## Relatório de aula

A aula começou com a realização da escala de mi maior, arpejo e escala cromática, a aluna demonstrou algumas dificuldades na execução da escala maior e cromática a nível de digitação, foram esclarecidas as dúvidas e repetimos uma segunda vez num tempo mais lento. De forma intercalada, realizámos os exercícios correspondentes a escala e arpejo do livro *Gammes, Arpèges et Exercices préparatoires pour la flute*.

Na escala menor natural e harmónica a maior dificuldade foi a emissão de som no Dó sustenido grave e a passagem deste último para ré sustenido, por esse motivo foi pedido a aluna que relaxasse a embocadura e soprasse ar quente, e que em vez de “arrastar” o mindinho de uma chave para a outra o levantasse, o que resolveu a situação. No arpejo não surgiram dificuldades. Em comparação com a aula anterior, e talvez por a escala não estar tão

segura, a continuidade do som e velocidade na realização da escala diminuíram, de salientar ainda que quando a aluna tem mais dificuldades a nível técnico, a postura do corpo sofre alterações (os ombros sobem e a cabeça desce), influenciando dessa forma o som.

A aula prosseguiu com o estudo nº 40, onde após uma primeira passagem se encontraram alguns problemas como falta de regularidade no tempo, fraca emissão sonora e notas trocadas. Por ter sido utilizado tempo extra na realização da escala só conseguimos passar o estudo uma vez antes da professora de acompanhamento chegar para realizar o ensaio, contudo foi recomendado que em casa estudasse com metrónomo e que cuidasse o som.

No ensaio com piano a aluna tocou a peça *Madjovalse* que apesar de ter vindo a ser trabalhada ainda apresenta algumas fragilidades, principalmente a nível sonoro e de continuidade das frases, aspetos que têm vindo a ser trabalhados.

## **26 de Novembro 2018 | Relatório de aula assistida**

### **Conteúdos**

- Escala de Mi Maior e arpejo, escala cromática.
- Estudo nº 38 do livro *Selected studies for flute* de Bantái-Kovacs;
- Peça *Majdovalse* de Jean-Claude Diot e Gérard Meunier;

### **Descrição da aula**

A aula começou com a escala de mi maior foi pedido à aluna que primeiro obtivesse um mi sonoro e só depois avançasse, sempre com muito som. Prosseguiu com o arpejo onde lhe foi pedido que não deixasse de soprar, mantendo a continuidade sonora da escala até ao fim. Na escala cromática surgiram algumas hesitações em algumas notas, tendo sido pedido para fazer a escala em *flätterzunge* e repetir normal.

A aula prosseguiu com a peça Majdovalse, uma vez que irá ser tocada na próxima audição, antes da pianista acompanhadora chegar trabalharam-se alguns aspetos como qualidade do som e afinação. Para isso foi pedido à aluna para tocar e cantar ao mesmo tempo em algumas passagens e, com o piano a fazer a melodia, tocasse, ouvisse e afinasse, realizando-se assim um trabalho bastante rigoroso.

Prosseguiu-se com o estudo número 38, neste foram corrigidos aspetos como articulação, afinação e ritmo. De uma forma geral a aluna tende a correr em alguns sítios e por não soprar continuamente para todas as notas, a desafinar, principalmente, nos finais de frases.

No decorrer do ensaio com o piano, houve uma melhoria clara na afinação e na direção das frases, tendo apenas surgido dificuldades em duas passagens. Após o ensaio terminar, a professora pediu à aluna para tentar tocar as passagens de cor. Para tornar a atividade mais fácil, a professora sugeriu que a aluna tocasse marcando o tempo com passos, cada passo era equivalente a um tempo. O exercício revelou-se bastante útil e benéfico para a resolução das dificuldades das passagens, tendo sido aconselhado que trabalhasse assim em casa para estar mais segura para a audição.

## **3 de Dezembro 2018 | Relatório da aula**

Não houve aula de flauta por ser dia de provas trimestrais.



---

**Planificação da aula**

<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma;  Relembrar a aluna da importância da prática com uma respiração correta;  Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível de articulação e dinâmicas.  Dotar a aluna métodos para trabalhar autonomamente em casa.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Si bemol Maior e arpejo, escala cromática, relativa menor harmónica e melódica, arpejo.  Estudo nº 40;  Realização de exercícios técnicos.
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, especialmente no registo agudo, com o objetivo de obter um som uniforme e contínuo;  Introduzir diferentes tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz a nível técnico;  Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade;
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Gammes, Arpèges et Exercices préparatoires pour la flute</i> de Simon Hunt e <i>Selected studies for flute</i> de Bantái-Kovacs.

---

**Relatório de aula**

A aula iniciou com a escala de si bemol Maior, e exercício do livro *Gammes, Arpèges et Exercices préparatoires pour la flute* relativo à escala maior em ligado e *flütterzunge*, como forma de trabalhar a qualidade sonora. Prosseguimos com o arpejo e com a escala cromática com diferentes articulações, onde surgiram dúvidas relativas a algumas digitações. Foi pedido à aluna para repetir a escala em ligado e num tempo mais lento.

Prosseguiu-se com a escala menor harmónica, sem dificuldades e de seguida realizámos, pela primeira vez, a escala melódica, apenas numa oitava. A aluna percebeu a estrutura da escala e não teve muitas dificuldades na sua realização. Realizámos ainda o arpejo da escala menor sem dificuldades.

Seguimos com o estudo nº 40, onde foi realizado um trabalho inicial de leitura. Foram trabalhados aspetos rítmicos, de articulação, sonoros e de fraseado, através da realização de exercícios para o efeito. Como estávamos no final da aula, foi recomendado à aluna para em casa trabalhar com especial atenção para esses aspetos.

## 2.º Período

### 7 de Janeiro 2019 | Relatório de aula assistida

#### Conteúdos

- Escala de Sol Maior e arpejo, escala cromática, escala menor harmónica e melódica e arpejo.
- Peça *La Baba Au Rhum* de Jean-Claude Diot e Gérard Meunier;

#### Descrição da aula

Ao iniciar a aula a aluna disse à professora cooperante, que iria lecionar a aula, estar a ter problemas com uma das chaves da flauta, pelo que lhe emprestei a minha. Por este motivo e uma vez que a aluna estava habituada a ter orifícios abertos, houve um período de habituação no inicial, tendo sido pedido que tocasse virada para o espelho e com atenção à mão direita, enquanto realizava a escala de sol Maior, em *staccato* e *legato*. Prosseguimos com o arpejo e escala cromática, em *staccato* e duas notas *staccato* e duas notas *legato*, sem grandes dificuldades.

Na escala de menor harmónica não surgiram dificuldades, também sido apenas corrigida a postura, em especial dos ombros que tendem a subir. Uma vez que a escala melódica ainda não está mecanizada, a professora ajudou a aluna a mentalmente perceber a estrutura para depois transpor para o instrumento, a escala foi realizada em *staccato* e num tempo lento. No arpejo da escala menor não surgiram dificuldades.

A aula prosseguiu com a peça, que tinha sido pedida para estudar nas férias. Esta estava bem estudada em termos de notas e articulações tendo sido por isso realizado um trabalho a nível de tempo metronómico e de fraseado. Trabalhou-se a afinação, em especial do dó médio, tendo sido trabalhado a passagem onde o dó estava inserido em *flatterzunge* e a tocar e cantar simultaneamente. Foram explorados e definidos momentos de respiração ao longo da obra para ajudar no fraseado.

Para casa a professora pediu à aluna que estudasse algumas passagens da peça *La Baba Au Rhum* a cantar e tocar simultaneamente como forma de trabalhar o som e afinação.

---

**Planificação da aula**


---

<b>Objetivos</b>	<p>Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma;</p> <p>Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal e dos dedos, em especial mão direita;</p> <p>Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível de articulação e dinâmicas.</p>
<b>Conteúdos</b>	<p>Escala de Sol Maior e arpejo, escala cromática, relativa menor harmónica e melódica, arpejo.</p> <p>Estudo nº 41.</p>
<b>Estratégias</b>	<p>Tocar a escala com atenção à direção do ar, especialmente no registo agudo, com o objetivo de obter um som uniforme e contínuo;</p> <p>Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade;</p> <p>Questionar a aluna sobre questões de interpretação, permitindo que forme uma opinião e exprima ideias.</p>
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Selected studies for flute</i> de Bantái-Kovacs

---

**Relatório de aula**

A aula começou com a realização da escala de maior e arpejo, foram trabalhados aspetos da qualidade sonora, em especial na terceira oitava, e regularidade de dedos. Seguiu-se com a escala cromática, em *staccato*, *legato* duas notas *staccato* e duas notas *legato*, sem dificuldades. Na escala menor harmónica e arpejo, foi trabalhada a sonoridade, realizando-se exercícios em *flätterzunge*. Na escala menor melódica surgiram algumas hesitações na estrutura da escala, pelo que foi explicada novamente à aluna.

Prosseguimos com o estudo, neste foram trabalhados aspetos de fraseado, explorando a ideia de tensão e relaxamento que deve existir na música, com ajuda das dinâmicas; articulação, que precisavam de ser mais clara e expressiva; afinação de algumas notas, em especial da oitava aguda, tendo sido pedido à aluna que criasse mais espaço na boca e garganta, realizando-se exercícios de tocar e cantar em simultâneo.

Uma vez que já estávamos no final da aula, foi recomendado à aluna que em casa estudasse com metrónomo de forma a trabalhar a regularidade de dedos e tornar algumas passagens mais uniformes.

---

**Planificação da aula**


---

<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade; Relembrar a aluna da importância da prática com uma postura e respiração correta; Desenvolvimento da capacidade interpretativa.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Si bemol Maior e arpejo, escala cromática, relativa menor harmónica e melódica, arpejo.  Peça <i>La Baba Au Rhum</i> .
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar com o objetivo de obter um som uniforme e contínuo; Introduzir diferentes tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz a nível técnico; Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade. Corrigir a postura corporal e da mão direita, em especial dedo polegar.
<b>Suporte pedagógico</b>	Peça <i>La Baba Au Rhum</i> de Jean-Claude Diot e Gérard Meunier;

---

**Relatório de aula**

A aula iniciou com a realização da escala Maior e arpejo, *staccato* e *legato*, onde foram corrigidas algumas dedilhações e postura, em especial do pescoço e queixo. Seguimos com a escala cromática, também em *staccato* e *legato*, sem grandes dificuldades. Nas escalas menores, harmónica e melódica, surgiram mais hesitações nas dedilhações, especialmente na menor melódica que tem vindo a ser consolidada, tendo sido corrigidas. No arpejo da escala menor não surgiram dificuldades.

A aula prosseguiu com a peça *La Baba Au Rhum*, que já tinha sido trabalhada numa das aulas, contudo surgiram erros de estudo, principalmente ao nível do ritmo. Todas as secções onde havia mais dificuldades foram isoladas e trabalhadas de acordo com o tipo de problema.

A nível rítmico, foi pedido que solfejasse e só depois passasse para o instrumento de forma a estruturar mentalmente o ritmo e notas; quando, por outro lado, o problema era de notas trocadas, trabalhavam-se as passagens num tempo mais lento. Uma vez que já estávamos no final da aula foi pedido que em casa fizesse um estudo com metrónomo, e que trabalhasse as passagens como tínhamos feito na aula.

---

**Planificação da aula**


---

<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal e dos dedos, em especial mão direita; Desenvolvimento da capacidade interpretativa.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Lá bemol Maior e arpejo, escala cromática, relativa menor harmónica e melódica, arpejo. Estudos nº 41 e 42; Peça <i>Petit menuet pour Merwan</i> .
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, especialmente no registo agudo; Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade. Corrigir a postura corporal e da mão direita, em especial dedo polegar. Questionar a aluna sobre questões de interpretação, permitindo que forme uma opinião e exprima ideias.
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Livro Selected studies for flute</i> de Bantái-Kovacs e Peça <i>Petit menuet pour Merwan</i> de Jean-Claude Diot e Gérard Meunier;

---

**Relatório de aula**

A aula começou com a realização da escala de maior, onde a aluna demonstrou algumas dificuldades a nível de sonoridade, foi pedido que fizesse a escala em *flütterzunge* e, apesar de ter algumas dificuldades a realizar o exercício, foi possível perceber melhorias na qualidade sonora. Seguiu-se com o arpejo sem complicações. Na escala cromática, que foi realizada com diferentes articulações, surgiram dificuldades nas dedilhações que foram esclarecidas, assim como nas escalas menores harmónica e melódica. No arpejo não surgiram complicações.

A aula seguiu com a peça acompanhada pelo piano, que estava bem estudada tendo sido por isso realizado um trabalho mais interpretativo. Após terminar o ensaio com piano prosseguiu-se com o estudo nº 41 que no geral seguro, deixando ainda tempo para ler o estudo nº 42.

Para casa foi recomendado que estudasse com metrónomo de forma a trabalhar a regularidade e igualdade de dedos e que realizasse exercícios com *flütterzunge*, por exemplo quando tocar a escala, experimentando e explorando esse recurso de forma a torná-lo mais familiar.

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura; Relembrar a aluna da importância da prática com uma respiração correta; Desenvolvimento da capacidade interpretativa;
<b>Conteúdos</b>	Escala de Mi Maior e arpejo, escala cromática, relativa menor harmónica e melódica, arpejo. Estudos nº 42, 43 e 44 do livro <i>Selected studies for flute</i> de Bantái-Kovacs;
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar com o objetivo de obter um som uniforme e contínuo; Introduzir diferentes tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz a nível técnico; Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade. Questionar a aluna sobre questões de interpretação, permitindo que forme uma opinião e expresse ideias.
<b>Suporte pedagógico</b>	Livro <i>Selected studies for flute</i> de Bantái-Kovacs;

### Relatório de aula

A aula começou com a realização da escala de Maior, arpejo e escala cromática onde não surgiram dificuldades, tendo sido apenas pedido à aluna que mantivesse a igualdade sonora em todos os registos, procurando sempre uma boa qualidade sonora em todas as notas. Nas escalas menores, harmónica e melódica, surgiram algumas dúvidas nas dedilhações que foram esclarecidas, contudo as escalas não estavam muito seguras pelo que foi pedido que as voltasse a estudar para a próxima aula.

Prosseguimos com o estudo nº 42, numa primeira abordagem foram trabalhadas passagens no registo agudo, através da realização de exercícios em *legato* e *flötterzunge*, e posteriormente explorados aspetos de fraseado, respirações e dinâmicas. Seguimos para o estudo nº 43 onde foi repetido o processo de trabalho, isolando as passagens que estavam menos bem e em seguida trabalhados aspetos menos técnicos e mais musicais.

No final da aula houve ainda tempo para ler o estudo nº 44, tendo sido esclarecidos ritmos, notas e articulações.

**Conteúdos**

- Escala de Mi bemol Maior e arpejo, escala cromática, escala menor harmónica e melódica e arpejo.
- Estudo nº 1 do livro *Études mignonnes op. 131* de G. Gariboldi;

**Descrição da aula**

A aula começou com a realização da escala de Maior, surgiram algumas notas trocadas, o som estava pequeno e sem apoio, por esse motivo foi-lhe pedido que repetisse a escala e que pensasse e cuidasse da qualidade do som. Seguiu-se com o arpejo onde foi corrigida apenas a postura corporal. Na escala cromática a professora chamou atenção da aluna para o facto de estar a realizar a posição de si bemol com o polegar da mão esquerda em vez de o utilizar o indicador da mão direita, o que foi corrigido.

Na escala menor harmónica a aluna estava com dificuldades para conseguir tocar a nota dó grave, pelo que a professora lhe chamou atenção da postura da mão direita, que por estar torta não permitia que tapasse corretamente as chaves e consequentemente não saia som corretamente. Na escala menor melódica, surgiram algumas notas trocadas, tendo sido por esse motivo repetida duas vezes. Ao longo da realização da escala foi constantemente corrigida a postura, não só corporal mas também e especialmente da mão direita, sendo que este trabalho deve ser continuado em casa para que haja sucesso.

A aula seguiu com o estudo nº 1, este foi tocado num tempo mais lento e uma vez que não estava muito seguro foi realizado um trabalho de correção de ritmos, notas, articulações e trabalhadas respirações. Ao longo de todo este trabalho a aluna foi lembrada para manter uma postura correta.

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	<p>Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma;</p> <p>Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal e dos dedos, em especial mão direita;</p> <p>Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível de articulação, dinâmicas e fraseado.</p> <p>Dotar a aluna de referências para trabalhar em casa.</p>
<b>Conteúdos</b>	<p>Escala de Mi bemol Maior e arpejo, escala cromática, relativa menor harmónica e melódica, arpejo.</p> <p>Estudos nº 1 e peça <i>Petit menuet pour Merwan</i>.</p>
<b>Estratégias</b>	<p>Tocar a escala com atenção à direção do ar com o objetivo de obter um som uniforme e contínuo e introduzir diferentes tipos de articulação;</p> <p>Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade.</p> <p>Corrigir a postura corporal e da mão direita, em especial dedo polegar.</p> <p>Questionar a aluna sobre questões de interpretação, permitindo que forme uma opinião e expresse ideias.</p>
<b>Suporte pedagógico</b>	<p>Livro <i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi e Peça <i>Petit menuet pour Merwan</i> de Jean-Claude Diot e Gérard Meunier.</p>



## Relatório de aula

A aluna iniciou com a realização da escala Maior e arpejo, ambos em *staccato* e *legato*, com algumas correções a nível postural, quer da cabeça e ombros, como da mão direita, em particular do polegar. Na escala cromática foi novamente corrigida a postura e pedido que tocasse em frente ao espelho para facilitar o processo de correção da mesma, foi ainda relembrada a importância do uso do apoio de forma a melhorar a qualidade sonora.

Prosseguimos com a escala menor harmónica onde surgiram algumas notas trocadas que foram corrigidas numa segunda repetição. Na escala menor melódica e arpejo foram corrigidos os mesmos aspetos anteriormente referidos.

A aula continuou com a peça e acompanhamento de piano, a aluna tocou uma vez e nesta foi possível observar o principal aspetos a melhorar: postura corporal, em específico da cabeça, uma vez que a aluna tende a baixar a mesma chegando mesmo a apoiar a flauta no ombro, destabilizando toda a coluna de ar e consequentemente o som e afinação. A peça voltou a ser tocada e desta vez foi sempre corrigida fisicamente a postura quando necessário, uma vez que quando é apenas chamada atenção, a aluna tende a não corrigir.

No final da aula houve ainda tempo para ouvir o estudo nº1, que tinha sido estudado por partes, isolando-se passagens e tocando num tempo mais lento. Como já estávamos no final da aula foi pedido à aluna que em casa estudasse em frente ao espelho, de forma corrigir efetivamente a postura corporal e que utilizasse o metrónomo para ajudar no estudo uma vez que tende a não ser muito regular no tempo.

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	<p>Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma;</p> <p>Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal e dos dedos, em especial mão direita;</p> <p>Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível de articulação, dinâmicas e fraseado.</p> <p>Dotar a aluna de referências para trabalhar em casa.</p>
<b>Conteúdos</b>	<p>Escala de Sol Maior, arpejo e inversões, escala cromática, relativa menor harmónica e melódica, arpejo.</p> <p>Estudos nº 2;</p> <p>Peça <i>Petit menuet pour Merwan</i>.</p>
<b>Estratégias</b>	<p>Tocar a escala com atenção à direção do ar com o objetivo de obter um som uniforme e contínuo;</p> <p>Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade.</p> <p>Questionar a aluna sobre questões de interpretação, permitindo que forme uma opinião e expresse ideias.</p>
<b>Suporte pedagógico</b>	<p>Livro <i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;</p> <p><i>Petit menuet pour Merwan</i> de Jean-Claude Diot e Gérard Meunier.</p>

## **Relatório de aula**

A aula iniciou com a realização da escala Maior sem dificuldades, tendo seguido com o arpejo, e pela primeira vez as inversões do mesmo também. A aluna hesitou na primeira vez que tocou tendo tocado mais segura na segunda repetição. Prosseguimos com a escala cromática sem dificuldades. Na escala menor harmónica surgiram algumas dúvidas em dedilhações que foram esclarecidas. Seguiu-se para a escala menor melódica e arpejo, onde não surgiram complicações.

A aula prosseguiu com o ensaio com piano da peça, onde após a aluna ter tocado foram corrigidos aspetos relativos à afinação, em especial da nota dó agudo, que por aparecer quase sempre em finais de frase era pouco cuidado, assim como foi chamada à atenção para o tempo metronómico que estava um pouco lento, fazendo com que a música perdesse fraseado e com que a aluna precisasse de respirar mais vezes do que as necessárias.

Depois do ensaio com piano a aluna continuou com o estudo nº2, que não estava muito seguro, tendo sido feito por esse motivo um trabalho de leitura e esclarecimento de alguns erros de ritmo, notas e articulações. Uma vez que o tempo da aula estava a chegar ao fim, foi pedido à aluna que em casa trabalhasse melhor o estudo para tocar na aula seguinte.

## 11 de Março 2019 | Relatório de aula assistida

### Conteúdos

- Escala de Lá Maior, arpejo e inversões, escala cromática, escala menor harmónica e melódica e arpejo;
- Escala de Dó Maior, arpejo e inversões, escala cromática, escala menor harmónica e melódica e arpejo
- Peça *La Baba Au Rhum* de Jean-Claude Diot e Gérard Meunier;
- *Petit menuet pour Merwan* de Jean-Claude Diot e Gérard Meunier.

### Descrição da aula

A aula começou com a realização da escala de Lá Maior, sem dificuldades e prosseguiu com o arpejo e inversões do mesmo, também sem problemas. Na escala cromática, assim como nas escalas menor harmónica e melódica, foram trocadas algumas notas corrigidas imediatamente pela professora.

Na escala de Dó Maior não surgiram dificuldades, assim como no arpejo e inversões do mesmo. Na escala cromática surgiram dificuldades nas passagens que incluíam o dedo mindinho direito, tendo sido por isso recomendado que estudasse e insistisse mais nessas, de forma a mecanizar e aperfeiçoar as mesmas. Nas escalas menores harmónica e melódica, surgiram algumas notas trocadas, corrigidas pela professora. No arpejo e inversões do mesmo, não surgiram dificuldades.

Antes do ensaio com a pianista acompanhadora, houve tempo para trabalhar alguns aspetos das peças, como respirações, clareza de algumas articulações e afinação, em especial de oitavas, tendo ajudado no fraseado e carácter das obras.

Quando a aluna tocou em conjunto com o piano muito do trabalho realizado momentos antes desapareceu, como por exemplo, a clareza nas articulações e as respirações corretas. Uma vez que já estávamos no final da aula, não foi possível repetir a peça, tendo por isso sido pedido que em casa estudasse a peça com atenção ao aspetos referidos e trabalhados no decorrer da aula.

## Planificação da aula

<b>Objetivos</b>	<p>Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma;</p> <p>Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal e dos dedos, em especial mão direita;</p> <p>Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível de articulação, dinâmicas e fraseado.</p>
<b>Conteúdos</b>	<p>Escala de Si bemol Maior, arpejo e inversões, escala cromática, relativa menor harmónica e melódica, arpejo.</p> <p>Peça <i>La baba au rum</i>.</p>
<b>Estratégias</b>	<p>Tocar a escala com atenção à direção do ar e introduzir diferentes tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz a nível técnico;</p> <p>Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade;</p> <p>Questionar a aluna sobre questões de interpretação, permitindo que forme uma opinião e exprima ideias.</p>
<b>Suporte pedagógico</b>	Peça <i>La baba au rum</i> de Jean-Claude Diot e Gérard Meunier.

## Relatório de aula

A aula iniciou com a realização da escala de Si bemol Maior, arpejo e inversões do mesmo, em *stacatto* e *legato*, sem dificuldades, seguindo com a escala cromática em *stacatto* e três notas em *legato* e uma nota *stacatto*, com algumas hesitações.

Na escala menor harmónica a aluna teve algumas dificuldades pelo que lhe foi pedido que realizasse a escala num tempo mais lento e em *legato* de forma a antever a nota seguinte sem se precipitar. Na escala menor melódica voltaram a surgir algumas dúvidas, que foram esclarecidas tendo a aluna repetido a escala duas vezes. No arpejo e inversões do mesmo não surgiram dificuldades.

Prosseguimos com o ensaio com a pianista da peça, que será para tocar na audição. No geral a peça estava segura em termos de ritmos e notas, contudo aspetos como afinação e dinâmicas ainda necessitavam de ser mais explorados, pelo que quando o ensaio terminou e por ainda haver algum tempo de aula, foi realizado um trabalho mais incidente na afinação, articulações e fraseado.

## 25 de Março 2019 | Relatório da aula

Não houve aula de flauta pois coincidiu com a prova trimestral.

## 1 de Abril 2019

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal e dos dedos, em especial mão direita; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível de articulação, dinâmicas e fraseado. Dotar a aluna de referências para trabalhar em casa.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Lá Maior, arpejo e inversões, escala cromática, relativa menor harmónica e melódica, arpejo. Estudos nº 2.
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar; Corrigir a postura corporal e da mão direita, em especial dedo polegar. Questionar a aluna sobre questões de interpretação, permitindo que forme uma opinião e exprima ideias.
<b>Suporte pedagógico</b>	Livro <i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;

## Relatório de aula

A aula iniciou com uma escala escolhida na aula, uma vez que a aluna teve prova na semana anterior e não tinha estudado nenhuma escala em específico. Foi executada a escala de Lá Maior, arpejo e inversões, uma vez que a aluna não tinha treinado a escala previamente aconteceram algumas hesitações, resolvidas quando pedido para repetir. Na escala menor harmónica e melódica surgiram algumas dificuldades, que foram esclarecidas. No arpejo e inversões não surgiram dificuldades.

A aula prosseguiu com o estudo nº 2, que apesar do estudo já ter sido trabalho em aulas anteriores foi necessário realizar um trabalho onde se relembassem alguns aspetos técnicos já explorados, insistindo em dinâmicas e articulações. Contudo foi também trabalhada a parte da sonoridade, recorrendo a exercícios com *flötterzunge* e cantar e tocar em simultâneo.

### 3.º Período

29 de Abril 2019

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal e dos dedos, em especial mão direita; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível de articulação, dinâmicas e fraseado. Dotar a aluna de referências para trabalhar em casa.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Mi bemol Maior, arpejo e inversões, escala cromática, relativa menor harmónica e melódica, arpejo; Estudos nº 2;
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, especialmente no registo agudo e introduzir diferentes tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz a nível técnico; Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade; Realizar exercícios com <i>flätterzunge</i> de forma a melhorar a qualidade sonora através do relaxamento da embocadura e garganta.
<b>Suporte pedagógico</b>	Livro <i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;

## Relatório de aula

A aula iniciou com a realização da escala Maior, nesta foi possível verificar que o som estava sem foco e com pouco volume, pelo que foi pedido à aluna que realizasse a escala primeiro em *flötterzunge*, de forma a controlar bem o ar e consequentemente melhorar a qualidade sonora. Prosseguimos com o arpejo e inversões do mesmo, ambos em *stacatto* e *legato*, tendo sido trabalhado sobretudo o som e respirações. Nas escalas menores, surgiram algumas dificuldades em dedilhações, que foram corrigidas, foi também trabalhada a qualidade sonora através de *flötterzunge* e cantar e tocar em simultâneo, que foi melhorando ao longo do decorrer da aula. No arpejo e inversões da escala menor não surgiram dificuldades.

Seguiu-se com o estudo, que apesar de já ter sido lido numa aula passada, estava pouco trabalhado e por esse motivo foi inicialmente feita uma leitura, passando-se depois para um trabalho mais técnico onde se corrigiram alguns ritmos e notas, e exploraram dinâmicas e acentuações. Ao longo da aula foi sempre feito um trabalho direcionado para o melhorar da qualidade sonora, realizando-se por exemplo, passagens isoladas em *flötterzunge* e fomentando uma boa respiração antes de tocar qualquer passagem.

Uma vez que já estávamos no final da aula, foi pedido à aluna que em casa voltasse a estudar tanto a escala como o estudo, pensando e aplicando os exercícios realizados na aula, desenvolvendo um estudo controlado e consciente.



---

**Planificação da aula**

---

<b>Objetivos</b>	<p>Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma;</p> <p>Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal;</p> <p>Relembrar a aluna da importância da prática com uma postura e respiração correta;</p> <p>Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível de articulação, dinâmicas e fraseado.</p> <p>Dotar a aluna de referências para trabalhar em casa.</p>
<b>Conteúdos</b>	<p>Escala de Mi bemol Maior, arpejo e inversões, escala cromática, relativa menor harmónica e melódica, arpejo;</p> <p>Estudos nº 2.</p>
<b>Estratégias</b>	<p>Tocar a escala com atenção à direção do ar, especialmente no registo agudo, com o objetivo de obter um som uniforme e contínuo;</p> <p>Introduzir diferentes tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz a nível técnico;</p> <p>Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade.</p> <p>Realizar exercícios com <i>flätterzunge</i> de forma a melhorar a qualidade sonora através do relaxamento da embocadura e garganta.</p> <p>Questionar a aluna sobre questões de interpretação, permitindo que forme uma opinião e exprima ideias.</p>
<b>Suporte pedagógico</b>	<p>Livro <i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;</p>

---

## Relatório de aula

A aula iniciou com a realização da escala de Mi bemol Maior, em *stacatto* e *legato*, sem dificuldades técnicas, tendo por isso seguido para o arpejo e inversões do mesmo, onde se explorou a qualidade do som. Na escala cromática a aluna não revelou dificuldades. Prosseguiu-se com as escalas menores onde foi trabalhada a qualidade sonora, com *flötterzunge*, e as respirações. No arpejo e inversões da escala menor não surgiram dificuldades.

A aula seguiu com o estudo, que estava bastante melhor do que na aula anterior, quer a nível técnico, mas também a nível de interpretação, fazendo respeitadas as dinâmicas e intenções de frases. No decorrer da aula e de forma a aperfeiçoar a qualidade sonora, foram trabalhadas algumas passagens nomeadamente quando existiam passagens entre notas de diferentes oitavas em *legato*, isolando-as e tocando-as em *flötterzunge*, sendo possível notar melhorias muito rapidamente.

No final da aula, foi pedido à aluna que em casa estudasse da mesma forma como tínhamos feito na aula, identificando passagens mais difíceis e trabalhando-as isoladamente.

---

**Planificação da aula**

---

<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal e dos dedos, em especial mão direita; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível de articulação, dinâmicas e fraseado. Dotar a aluna de referências para trabalhar em casa.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Si bemol Maior, arpejo e inversões, escala cromática, relativa menor harmónica e melódica, arpejo; Estudos nº 3; Peça <i>Six melodie</i> .
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar; Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade; Realizar exercícios com <i>flätterzunge</i> , harmónicos e cantar e tocar em simultâneo de forma a melhorar a qualidade sonora através do relaxamento da embocadura e garganta. Corrigir a postura corporal e da mão direita. Questionar a aluna sobre questões de interpretação, permitindo que forme uma opinião e exprima ideias.
<b>Suporte pedagógico</b>	Livro <i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi; Peça <i>Six melodies</i> de Alan Ridout.

---

## Relatório de aula

Iniciou-se a aula com a escala de Si bemol Maior, em *stacatto*, e logo aí foi possível verificar que a qualidade sonora não estava como era habitual, pelo que foram realizados exercícios de notas longas em *flätterzunge*, passando posteriormente novamente à escala onde apesar de se verificar uma melhoria, não correspondia ainda ao som usual da aluna. Prosseguimos com o arpejo, em *stacatto e legato*, onde não surgiram dificuldades e com a escala cromática, apenas em *legato* e num tempo lento, de forma a trabalhar a qualidade e igualdade do som em cada nota.

Nas escalas menores harmónica e melódica, ambas realizadas em *stacatto e legato*, a aluna teve dificuldades em identificar as alterações inerentes às mesmas, o que revelou falta de estudo, contudo quando segura da estrutura das duas escalas, tocou-as sem dificuldades, tendo o mesmo acontecido com o arpejo menor.

Prosseguiu-se com a peça, que apesar de ter sido trabalhada em aula com a orientadora cooperante, revelava falta de estudo, tendo até sido chamada à atenção pela sua professora. Por esse motivo foi realizado um trabalho básico de correção de ritmos e articulações e posterior exploração de dinâmicas. Após relembrar e trabalhar esses aspetos a peça foi tocada do início ao fim tendo sido notórias as melhorias.

A aula seguiu com o estudo número 3, onde mais uma vez a falta de estudo foi visível, tendo sido realizado um trabalho de correção de notas, ritmos e articulações, isolando por vezes passagens e trabalhando-as de forma mais lenta, aumentando progressivamente o tempo. Posteriormente foram exploradas as dinâmicas, todavia como já não havia tempo de aula foi pedido à aluna que em casa trabalhasse de forma mais regular para estar preparada para as provas que se aproximam.

## Planificação da aula

<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível de articulação, dinâmicas e fraseado. Dotar a aluna de referências para trabalhar em casa.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Lá Maior, arpejo e inversões, escala cromática, relativa menor harmónica e melódica, arpejo; Estudos nº 1 e 2; Peça <i>Six melodies</i> .
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar; Cuidar isoladamente secções onde a aluna revele mais dificuldade; Questionar a aluna sobre questões de interpretação, permitindo que forme uma opinião e exprima ideias.
<b>Suporte pedagógico</b>	Livro <i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi; Peça <i>Six melodies</i> de Alan Ridout.

## Relatório de aula

A aula iniciou com a escala de Lá Maior, a arpejo e inversões sem dificuldades, tendo passado para a escala cromática também sem complicações contudo foi pedido a aluna que utilizasse mais apoio em vez de apertar a embocadura, como estava a fazer. Nas escalas menores a aluna teve inicialmente dificuldades mas após esclarecida prosseguiu sem hesitações.

No ensaio com piano a aluna demonstrou ter a peça segura tendo sido apenas pedido que trabalhasse melhor o carácter da peça para que fosse mais leve e melódico. Os estudos 1 e 2 apesar de terem sido trabalhados faltavam ainda aspetos como dinâmicas, sentidos de frase e carácter adequado, aspetos trabalhados na aula.

Uma vez que estávamos no final da aula foi pedido que mantivesse a regularidade no estudo até à prova.

### 3.2. Aluna B

#### 1.º Período

9 de Outubro 2018

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Conhecer a aluna; Perceber qual o plano de estudo para a aluna trimestral; Tomar conhecimento das competências técnicas e musicais da aluna;
<b>Conteúdos</b>	Realização da Mi bemol Maior, arpejos e inversões, escala cromática; Estudo nº 9; Peça <i>Boléro – 6 petites pièces opus II nº2</i> .
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, quer nas notas mais graves quer nas mais agudas, com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja uniforme e contínuo, assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente e a nível de staccato. Realizar exercícios que ajudem nas passagens onde a aluna apresente mais dificuldade, tanto nos estudos como nas peças. Corrigir a postura corporal.
<b>Suporte</b>	<i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;
<b>pedagógico</b>	Peça <i>Boléro – 6 petites pièces opus II nº2</i> de Jules Demersseman.

#### Relatório de aula

A aula iniciou com a apresentação da aluna e da estagiária uma vez que era o primeiro contacto entre ambas. Começamos por realizar a escala de mi bemol Maior em *staccato* e *legato*, onde foi possível detetar algumas dificuldades na respiração. Seguiu-se com a realização do arpejo e inversões, onde a aluna revelou dificuldades em algumas dedilhações. Após corrigidas a aula prosseguiu com a escala cromática onde apesar de a aluna não ter dificuldades de digitação, o som era pequeno como consequência da má respiração e da falta de apoio.

Seguimos para o estudo, no geral a aluna não mostrou dificuldades nas dedilhações à exceção de uma nota que havia estudado erradamente. Durante o estudo foi relembrado novamente que era necessário respirar melhor para melhorar a qualidade do som.

Prosseguiu-se com a leitura de algumas passagens que a aluna disse ter mais dificuldades da peça tendo sido realizados exercícios para ajudar a leitura, fragmentando-se a

passagem, estes revelaram-se benéficos permitindo à aluna olhar para a passagem de diferentes perspetivas. Ao longo de toda a aula, mesmo tendo realizado tudo o que lhe foi proposto, a aluna revelou-se sem energia.

## **16 de outubro 2018 | Relatório da aula assistida**

### **Conteúdos**

- Escala de Fá Maior, escala menor, arpejo e inversões, e escala cromática;
- Peça *Boléro – 6 petites pièces opus II nº2* de Jules Demersseman.

### **Descrição da aula**

A aula iniciou com a escala de Fá Maior, após aluna tocar uma vez, a professora questionou o que estava mal no que tinha feito ao que aluna respondeu que faltou soprar mais e apoiar. A professora concordou e referiu ainda que faltava espaço na boca para a ressonância das notas, como forma de corrigir isto pediu-lhe que fizesse a escala primeiro em *flütterzunge* e depois em *legato*, enquanto ela tocava a professora lembrou o uso do apoio, colocando a palma da mão no diafragma e incitando a aluna a usá-lo. Prosseguimos com o arpejo e inversões do mesmo com várias articulações, sem dificuldades.

De seguida realizou a escala cromática, com diferentes articulações, assim como a escala menor e arpejo. Em ambas a professora foi lembrando a aluna constantemente a questão do ar e apoio, tendo sido trabalhados com *flütterzunge* e a cantar e tocar ao mesmo tempo, foi ainda corrigida a postura corporal.

Seguiram para a peça para trabalhar uma passagem em que a aluna disse ter dificuldades. A passagem foi trabalhada por trechos e repetições, assim como por imitação – a professora tocava e a aluna repetia. Foi corrigida a articulação, alertou-se para a igualdade de todas as notas sem acentuar nenhuma em específico, insistiu-se no uso do apoio e na correção da postura - ombros. A passagem foi ainda trabalhada com *flütterzunge* e a cantar e tocar em simultâneo para que abrisse a garganta, ampliasse o som e colocasse as notas a nível de ressonância.

Para casa a professora sugeriu que trabalhasse a passagem com metrónomo, que corrigisse as articulações e utilizasse as estratégias que fizeram na aula de *flütterzunge* e cantar e tocar em simultâneo.

---

**Planificação da aula**

<b>Objetivos</b>	Desenvolver a qualidade sonora; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal e dos dedos. Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática; Desenvolvimento da capacidade interpretativa.
<b>Conteúdos</b>	Realização da Ré Maior, arpejos e inversões, escala cromática e escala si menor harmónica e natural; Estudo nº 9.
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, quer nas notas mais graves quer nas mais agudas, assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente. Realizar exercícios que ajudem nas passagens onde a aluna apresente mais dificuldade; Reforçar a importância da respiração;
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;

---

**Relatório de aula**

A aula iniciou com a realização da escala de ré Maior, arpejo e inversões, e escala cromática, aluna não revelou dificuldades técnicas contudo foi lembrado constantemente que respirasse melhor e soprasse mais. Por outro lado na escala menor surgiram algumas hesitações ao nível de dedilhações na passagem de lá sustenido para si natural, foram trabalhadas na aula e a professora cooperante sugeriu que fossem melhor trabalhadas em casa, sendo que repetiriam na próxima aula.

A aula prosseguiu com o estudo nº 9, neste não surgiram dificuldades a nível de notas e ritmo, tendo sido novamente a respiração o aspeto mais frágil. A aluna revela uma respiração pequena sem utilização de toda a caixa-de-ar, pouco apoio e como consequência pouco volume sonoro. Ao longo de todo estudo foi lembrado esse aspeto contudo não houve uma melhoria significativa. A aluna estava constipada e talvez por esse motivo um pouco em baixo, contudo vem revelando ao longo das aulas algum cansaço.



Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Desenvolver a qualidade sonora; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal e desenvolver a compreensão e execução da respiração diafragmática;
<b>Conteúdos</b>	Realização da Ré Maior, arpejos e inversões, escala cromática e escala si menor harmónica e melódica; Estudo nº 10 e exercícios de respiração;
<b>Estratégias</b>	Tocar com atenção à direção do ar com o objetivo de aperfeiçoar o som, assim como uso de técnicas como <i>flätterzunge</i> e com o intuito de desenvolver a qualidade sonora; Exercício para consolidar a respiração diafragmática; Corrigir a postura corporal.
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi e <i>Teoria e prática da flauta – volume 1</i> : som de Trevor Wye.

### Relatório de aula

A aula começou com a escala de Ré Maior, arpejo e inversões, que serviram de aquecimento, foram pedidas diferentes articulações, as quais a aluna realizou sem dificuldade. Prosseguiu-se com a escala cromática e nesta a aluna demonstrou algumas dificuldades na passagem do registo agudo tendo estas sido trabalhadas lentamente.

Na escala menor harmónica surgiram algumas dificuldades também nas passagens das notas agudas que foram isoladas e trabalhadas. Uma vez que não estavam ainda suficientemente mecanizada, foi recomendado que em casa trabalhasse separadamente as passagens de umas notas para as outras lentamente.

A aula prosseguiu com o estudo nº 10, que no geral estava bem a nível técnico tendo sido trabalhada a qualidade sonora, dinâmicas e articulações, aspetos que deve ser trabalhados mais vezes para desenvolver a interpretação musical e expressividade da aluna. Como forma de trabalhar e consolidar a respiração foi pedido à aluna que fizesse três exercícios de respiração que lhe foram fornecidos em papel. Dois sem flauta para ter consciência de todos os movimentos que implicam a respiração e mecanizá-los e um para aplicar com a flauta, no registo grave, médio e agudo, com exercícios retirados do livro *Teoria e prática da flauta – volume 1* : som de Trevor Wye (em anexo).

## Planificação da aula

<b>Objetivos</b>	Consciencializando para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática; Desenvolvimento da capacidade interpretativa.
<b>Conteúdos</b>	Realização da escala de Ré Maior, arpejos e inversões, escala cromática e escala si menor harmónica e melódica; Estudo nº 11.
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, introduzindo vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente. Realizar exercícios que ajudem nas passagens onde a aluna apresente mais dificuldade.
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;

## Relatório de aula

Iniciamos a aula com a realização da escala de Ré Maior com diferentes articulações, foi pedido à aluna que soprasse mais e respirasse melhor, repetimos a escala e houve uma ligeira melhoria nesse aspeto. Seguimos com o arpejo e inversões, a aluna não revelou dificuldades nestes, assim como na escala cromática. Porém na escala menor harmónica surgiram novamente algumas dificuldades nas dedilhações do registo agudo o que fizeram com que o som piorasse assim como a postura. Corrigimos algumas dedilhações e repetimos a escala mais lentamente e em *legato*. O som estabilizou ainda que frágil, mas a passagem de uma nota para a outra não estava mecanizada, pelo que foi sugerido que voltasse a ser estudada em casa, sempre com atenção à qualidade do som.

Na segunda parte da aula prosseguimos com o estudo, a aluna tinha delimitado na partitura até onde tinha estudado, pelo que tocou até lá, tendo sido trabalhados aspetos sonoros, de articulação e dinâmicas. Prosseguimos, mas desta vez, numa perspetiva de ajudar no estudo, uma vez que havia algumas dúvidas e dificuldades, foram isoladas as secções e trabalhadas com repetições e alternância de ritmos. Contudo como estávamos no final da aula, foi recomendado à aluna que continuasse o trabalho em casa e utilizasse estas estratégias de modo a mecanizar as passagens.

---

**Planificação da aula**


---

<b>Objetivos</b>	Desenvolver a qualidade sonora, consciencializando para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Realização da Ré Maior arpejos e inversões, escala cromática e escala si menor harmónica e melódica; Estudo nº 11; Peça <i>Boléro – 6 petites pièces opus II nº2</i> .
<b>Estratégias</b>	Tocar com atenção à direção do ar, quer nas notas mais graves quer nas mais agudas; Isolando secções, tanto nos estudos como nas peças, assim como na leitura ou interpretação, sempre que necessário; Reforçar a importância de uma boa respiração para a correta execução do instrumento; Corrigir a postura corporal.
<b>Suporte</b>	<i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;
<b>pedagógico</b>	Peça <i>Boléro – 6 petites pièces opus II nº2</i> de Jules Demersseman.

---

**Relatório de aula**

A aula iniciou com a realização da escala de Ré Maior, arpejo e inversões, a aluna demonstrou melhorias na qualidade do som e na parte técnica. Seguimos com a escala cromática, onde lhe foram pedidas diferentes articulações, as quais realizou por vezes com hesitações, mas que eram corrigidas quando repetido. No arpejo e escala menor harmónica e melódica não surgiram dificuldades, evidenciando estudo.

Prosseguimos com o estudo nº 11 onde apesar de se evidenciarem melhorias na parte inicial, revelaram-se dificuldades na parte final que já havia sido trabalhada na aula anterior. De forma a ajudar a aluna, foram destacadas as partes onde surgiram mais dificuldades e organizadas por grupos que foram trabalhados sequencialmente, num tempo lento, por repetições e com alternância de ritmos. Para casa foi recomendado que estudasse com metrónomo e seguindo o modelo da aula.

---

**Planificação da aula**

<b>Objetivos</b>	Desenvolver a qualidade sonora, consciencializando para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Desenvolver a execução da respiração diafragmática; Desenvolvimento da capacidade interpretativa.
<b>Conteúdos</b>	Realização da escala de Lá bemol Maior, arpejos e inversões, escala cromática e escala fá menor harmónica e melódica, arpejos e inversões; Estudo nº 11;
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, quer nas notas mais graves quer nas mais agudas, com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja o mais uniforme e contínuo possível; Reforçar a importância de uma boa respiração para a correta execução do instrumento; Corrigir a postura corporal.
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;

---

**Relatório de aula**

A aula começou com a realização da escala de Lá bemol Maior, arpejo, inversões e cromática. A aluna não demonstrou grandes dificuldades, contudo apresentou-se com um som mais frágil por comparação com a aula anterior. Foram realizados exercícios em *flatterzunge*, contudo, o facto de a aluna estar doente influenciou bastante a capacidade de reagir ao que lhe era pedido. Prosseguiu-se com a escala menor harmónica e melódica, nestas, surgiram algumas hesitações principalmente a nível de digitações, que foram resolvidas após algumas repetições, sendo contudo necessário trabalhá-las melhor. No arpejo e inversões do mesmo não surgiram complicações.

A aula seguiu com o estudo nº 11 que já vem sendo trabalhado há várias aulas, apesar disso o estudo apresentava fragilidades principalmente a nível sonoro, de regularidade no tempo e em passagens mais rápidas. Foram novamente isoladas e trabalhadas, lentamente e por repetições, de forma a ficarem mecanizadas.

Como já estávamos no final do tempo de aula, foi recomendado à aluna fazer um estudo mais regular e consistente, seguindo as estratégias que realizámos na aula.

## **27 de Novembro 2018 | Relatório da aula assistida**

### **Conteúdos**

- Escala de Fá Maior, arpejo e inversões, escala cromática, e escala de ré menor, arpejo e inversões.
- Estudo nº 11 do livro *Études mignonnes op. 131* de G. Gariboldi;

### **Descrição da aula**

A aula começou com um balanço da audição, questionando a aluna pontos positivos e pontos a melhorar. Seguiu-se com a escala de Fá Maior, arpejo e inversões, sem dificuldades técnicas, tendo, contudo, sido pedido que mantivesse uma coluna de ar mais continua, sempre até ao final. Na escala cromática surgiram algumas notas trocadas, resolvidas numa segunda repetição. Na escala menor harmónica e melódica não surgiram dificuldades ao nível técnico, tendo sido apenas pedido para manter a continuidade do ar até ao final das escalas.

Prosseguiu-se com o estudo nº 11, onde surgiram dificuldades ao nível do ritmo e articulações, ambos foram trabalhados na aula. Um outro aspeto trabalhado foi as respirações, a aluna estava a respirar mais vezes do que as necessárias, tendo sido por isso marcadas as respirações em todo o estudo para ajudar no fraseamento e na qualidade sonora. No final da aula foi recomendado à aluna que trabalhasse com metrónomo, com especial atenção para os aspetos trabalhados na aula.

## **4 de Dezembro 2018 | Relatório da aula**

Não houve aula de flauta por ser era dia de provas trimestrais.

---

**Planificação da aula**


---

<b>Objetivos</b>	Consciencializar para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Desenvolver e estabilizar a sonoridade, nomeadamente através do aumento do foco sonoro; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Realização da escala de Lá bemol Maior, arpejos e inversões, escala cromática e escalas menores, arpejos e inversões; Estudo nº 11;
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar para que este seja o mais uniforme e contínuo possível, assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente. Realizar exercícios na escala com <i>flütterzunge</i> para melhorar a qualidade sonora; Corrigir a postura corporal.
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;

---

**Relatório de aula**

A aula iniciou com a escala de Lá bemol Maior, com diferentes articulações, que apesar de não ter problemas de dedilhações, apresentava uma qualidade sonora fraca, pelo que foi pedido que realizasse a escala em *flütterzunge* e de seguida em *legato*. Seguimos com o arpejo com e sem inversões e escala cromática, onde a principal dificuldade foi a emissão e qualidade sonora, foram realizados novamente exercícios em *flütterzunge*. Na escala menor harmónica e melódica, assim como no respetivo arpejo, não surgiram dificuldades nas dedilhações, tendemos sido trabalhados apenas aspetos de sonoridade.

Prosseguimos com o estudo nº 12, que foi visto pela primeira vez na aula, tendo sido por isso realizado um trabalho inicial de leitura, correção de ritmos e notas, tendo sido por vezes isoladas passagens e trabalhadas num tempo mais lento. Por outro lado, foram também explorados aspetos de fraseado, respiração e qualidade sonora.

## 2º Período

8 de Janeiro 2019 | Relatório da aula assistida

### Conteúdos

- Escala de Dó Maior, arpejo e inversões, escala cromática; escala de Lá menor harmónica e melódica, arpejo e inversões.
- Estudo nº 11 do livro *Études mignonnes op. 131* de G. Gariboldi;

### Descrição da aula

A aula começou com a escala de Dó Maior, foi pedido à aluna que respirasse bem no início e antes da descida para que o som fosse homogéneo e a afinação correta. No arpejo surgiram dificuldades na passagem mi - dó do registo grave, de forma a corrigir isso a professora sugeriu à aluna que em vez de levantar o mindinho numa chave para a outra que o deslizasse, facilitando assim o processo. Nas inversões não surgiram dificuldades.

A aula prosseguiu com a escala cromática e uma vez que o som se tornava pequeno e sem intensidade quando ia para o registo agudo, a professora pediu-lhe, exemplificando, que não deixasse de soprar e usar o apoio e que abrisse a garganta e criasse mais espaço na boca. Como forma de exercício realizou-se a escala a cantar e tocar simultaneamente.

A aula seguiu com a escala menor harmónica e melódica, não surgiram dificuldades de digitação, contudo foi trabalhado o som, em especial da terceira oitava. A professora pediu à aluna que experimentasse tocar as notas com as bochechas cheias de ar e com apoio, de forma a libertar tensões na embocadura e a utilizar bem o apoio. No arpejo e inversões não surgiram dificuldades.

Proseguisse com o estudo onde foram trabalhados aspetos como afinação e som através da realização de *flätterzunge* em algumas passagens; de forma a melhorar o fraseado foram marcadas respirações, trabalhadas articulações e dinâmicas.

No final da aula a professora recomendou que em casa estudasse sempre a pensar num som grande, respirando e soprando bem e utilizando o apoio, podendo realizar exercícios que ajudassem, como *flätterzunge* e toca e cantar simultaneamente.

## Planificação da aula

<b>Objetivos</b>	Consciencializando para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Desenvolver e estabilizar a sonoridade, nomeadamente através do aumento do foco sonoro; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal; Desenvolvimento da capacidade interpretativa.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Ré bemol Maior, arpejos e inversões, escala cromática e escala menor harmónica e melódica, arpejos e inversões; Estudo nº 12; Peça <i>Comme au temps de Bach</i> .
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, especialmente no registo agudo, com o objetivo de obter um som uniforme e contínuo, recorrendo a técnicas como <i>flütterzunge</i> e cantar e tocar simultaneamente; Realizar exercícios que ajudem nas passagens onde a aluna apresente mais dificuldade, isolando essas secções. Reforçar a importância de uma boa respiração para a correta execução do instrumento.
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi; <i>Comme au temps de Bach</i> de J. Diot e G. Meunier.

## Relatório de aula

A aula começou com a realização da escala de Ré bemol Maior onde surgiram pequenas hesitações nas notas alteradas da escala, pelo que foi relembrada qual a estrutura da escala e repetida a sua execução. Seguimos com o arpejo e inversões, apesar de não haver dificuldades ao nível de dedilhações, foi trabalhado o som, que estava pequeno e com pouca qualidade, através da realização de exercícios em *flütterzunge*. Continuamos com a realização da escala cromática sem hesitações.

As escalas menores harmónica e melódica estavam bem relativamente a dedilhações, contudo a projeção sonora, em especial nas notas do registo agudo, era pequena, pelo que foi pedido à aluna para pensar em soprar mais para dentro da flauta, em criar espaço na garganta e boca, utilizar mais o apoio e recomendou-se que em casa realizasse mais vezes exercícios com *flütterzunge*. No arpejo e inversões não surgiram dificuldades.



A aula seguiu com a peça *Comme au temps de Bach* que no geral estava bem estudada, tendo sido por isso trabalhados aspetos de fraseado, utilizando as articulações para isso; de qualidade do som, em especial no registo agudo, para que obtivesse um som mais focado e com mais projeção. Foi isolada a passagem e trabalhada em *flütterzunge*, repetindo posteriormente normal, tendo sido notória a melhoria da qualidade sonora.

Houve ainda tempo para ouvir o estudo que já tinha sido trabalhado na última aula e pedido novamente para esta semana para consolidar o trabalho realizado. O estudo estava bem trabalhado, tendo sido apenas explorados mais aspetos de fraseado.

**22 de Janeiro 2019**

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Aperfeiçoamento da qualidade sonora; Desenvolver e estabilizar a sonoridade, nomeadamente através do aumento do foco sonoro; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Ré Maior, arpejos e inversões, escala cromática e escala si menor harmónica e melódica, arpejos e inversões; Peça <i>Le petit chevrier corse</i> .
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, quer nas notas mais graves quer nas mais agudas, assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente. Realizar exercícios que ajudem nas passagens onde a aluna apresente mais dificuldade; Reforçar a importância de uma boa respiração para a correta execução do instrumento;
<b>Suporte pedagógico</b>	Peça <i>Le petit chevrier corse</i> de Henri Tomasi;

## Relatório de aula

A aula começou com a realização da escala de Ré Maior sem grandes dificuldades, tendo sido apenas pedido à aluna que sempre que fizesse o movimento descendente da escala, não deixasse de soprar e mantivesse o apoio, sem deixar cair afinação. O arpejo e as inversões do mesmo foram realizados sem dificuldades.

A escala cromática foi realizada com diferentes articulações sem dificuldades tendo contudo sido reiterado o pedido de não deixar de usar o apoio. Na escala menor, harmónica e melódica, não surgiram dificuldades de digitação, porém foi trabalhado o som, em especial do registo agudo com *flätterzunge*. No arpejo e inversões não surgiram dificuldades.

A aula prosseguiu com a peça onde foram trabalhados aspetos de ritmo, a aluna tinha estudado erradamente alguns ritmos que tiveram de ser corrigidos; de sonoridade, que por vezes era pequeno e sem apoio; de dinâmicas, que ajudavam na clareza do ritmo e carácter da obra, assim como no fraseado; e articulações, especialmente acentos que havia em algumas notas e precisavam de ser mais assertivos.

Para casa foi recomendado que estudasse com metrónomo, que realizasse exercícios em *flätterzunge* para trabalhar o som no registo agudo e que fosse mais rigorosa no estudo, com as articulações e dinâmicas da obra.

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Aperfeiçoar a qualidade sonora e desenvolvimento da estabilidade sonora, nomeadamente através do aumento do foco sonoro; Aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Mi bemol Maior, arpejos e inversões, escala cromática e escala dó menor harmónica e melódica, arpejos e inversões; Estudo nº 13.
<b>Estratégias</b>	Tocar com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja o mais uniforme e contínuo possível, assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente. Realizar exercícios na escala com <i>flütterzunge</i> para melhorar a qualidade sonora; Isolando essas secções, tanto nos estudos como nas peças, assim como na leitura ou interpretação, sempre que necessário; Reforçar a importância de uma boa respiração para a correta execução do instrumento;
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Livro Études mignonnes op. 131 de G. Gariboldi;</i>

## **Relatório de aula**

A aula começou com a realização da escala de Mi bemol Maior, sem dificuldades técnicas, contudo o som a quando da descida foi sem apoio pelo que foi pedido à aluna que utilizasse o apoio até ao final da escala. Prosseguiu-se com o arpejo e inversões sem dificuldades, o mesmo aconteceu na escala cromática.

Na escala menor harmónica e melódica surgiram algumas dificuldades na emissão de som do dó grave, pelo que foi recomendado à aluna que ao soprar pensasse em ar quente e criasse espaço na boca para ter mais ressonância, o que melhorou bastante o som. A nível técnico surgiram algumas hesitações em especial na oitava aguda. No arpejo e inversões não surgiram complicações.

A aula continuou com o estudo, uma vez que não estava muito seguro foi realizado um trabalho de leitura e posterior desenvolvimento de aspetos como articulação, dinâmicas e fraseado. Um outro aspeto trabalhado foi a postura do pescoço e ombros que tende a ser incorreta, a aluna foi chamada à atenção para esse facto.

No final da aula foi recomendado à aluna que quando estudasse em casa o fizesse em frente ao espelho para ajudar a corrigir a postura.

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Desenvolver a qualidade sonora, consciencializando para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal; Desenvolvimento da capacidade interpretativa.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Mi bemol maior, arpejos e inversões, escala cromática e escala dó menor harmónica e melódica, arpejos e inversões; Peça <i>Le petit chevrier corse</i> ;
<b>Estratégias</b>	Tocar com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja o mais uniforme e contínuo possível, assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente. Realizar exercícios na escala com <i>flätterzunge</i> para melhorar a qualidade sonora; Isolando essas secções, tanto nos estudos como nas peças, assim como na leitura ou interpretação, sempre que necessário; Reforçar a importância de uma boa respiração para a correta execução do instrumento;
<b>Suporte pedagógico</b>	Peça <i>Le petit chevrier corse</i> de Henri Tomasi;

## **Relatório de aula**

A aula foi iniciada com a execução da escala de Maior sem dificuldades técnicas, contudo o som era pequeno pelo que foi pedido que soprasse mais e utilizasse o apoio sempre, este aspeto tem vindo a ser desenvolvido nas aulas e é notória a melhoria do som quando a aluna faz uso do apoio. Nas escalas menores foi novamente trabalhado o uso do apoio assim como a respiração, fazendo com a que a aluna respirasse melhor antes de tocar e que essa respiração fosse perceptível visualmente. Ou seja, que sempre que inspirasse fosse claro que respirava para a parte baixa da caixa torácica, como se “respirasse para a barriga”.

A aula prosseguiu com a peça onde apenas foram trabalhados os primeiros 9 compassos, nestes foram explorados diversos aspetos. Foi trabalhada a respiração e o uso correto do apoio, como forma de melhorar passagens que continham oitavas, tendo sido sugerido à aluna estratégias como colocar-se em bicos de pé para sentir o apoio, imaginar um trampolim onde para se conseguir ir para cima tem que se dar um impulso quando se está em baixo, tentando dessa forma associar o suporte que é necessário dar a nota grave para que seja mais fácil reproduzir a oitava. É importante salientar as melhorias notórias a nível sonoro quando nas aulas é realizado um trabalho mais intenso a nível de respiração e uso de apoio, este trabalho deveria ser mais constante, tendo sido por isso recomendado à aluna que o fizesse regularmente.

### Conteúdos

- Escala de Mi Maior, arpejo e inversões, escala cromática; escala de dó sustenido menor harmónica e melódica, arpejo e inversões.

### Descrição da aula

No início da aula a aluna, estagiária e professora cooperante foram assistir a uma audição que decorreu na sala Azeredo Perdigão inserida nos Dias da Música Antiga.

Quando retomamos à sala foi realizada a escala de mi maior em *stacatto*, uma vez que o som da aluna estava pequeno e não muito definido, foi realizado o exercício de tocar notas apenas com impulsos de ar vindo diretamente do diafragma. A escala foi novamente tocada mas desta vez em *legato*. A aula seguiu com o arpejo e inversões do mesmo sempre com atenção à qualidade do som. A escala cromática foi realizada em *stacatto* e uma nota *stacatto*, três notas *legato*, cuidando sempre o som.

Na escala menor harmónica surgiram dificuldades logo na primeira nota, dó sustenido grave, por esse motivo a professora pediu à aluna que tentasse realizar *silvos* ou *whistle tones* para isso deve acontecer uma diminuição da pressão do ar na execução do som na flauta inclinando o bocal e criando uma pequena abertura arredondada entre os lábios que devem estar relaxados, permitindo assim criar a sensação que deve sentir quando toca normalmente o dó sustenido grave.

Na escala menor melódica surgiram igualmente notas trocadas que foram corrigidas, no arpejo e inversões não surgiram complicações, contudo a postura corporal e a posição da língua foram dois aspetos corrigidos. Com já estavam no final da aula foi sugerido que em casa experimentasse “atacar” notas apenas com impulsos de ar, excluindo a língua e só depois de fazer várias vezes colocasse a língua tendo sempre em atenção que não poderia ouvir ruído quando o fizesse.

---

**Planificação da aula**


---

<b>Objetivos</b>	Desenvolver a qualidade sonora, consciencializando para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal; Desenvolvimento da capacidade interpretativa.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Fá Maior, arpejos e inversões, escala cromática e escala ré menor harmónica e melódica, arpejos e inversões; Estudo nº 13.
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar com o objetivo de aperfeiçoar o som e introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente. Realizar exercícios que ajudem nas passagens onde a aluna apresente mais dificuldade, isolando essas secções;; Corrigir a postura corporal, em especial da cabeça.
<b>Suporte pedagógico</b>	Livro <i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;

---

**Relatório de aula**

A aula começou com a realização da escala de fá Maior, sem dificuldades, seguiu-se o arpejo e inversões, também sem complicações tendo sido apenas corrigida a postura corporal. Aa escala cromática foi inicialmente tocada num tempo lento, tendo sido pedido à aluna que repetisse a escala num tempo mais rápido, o que a mesma fez sem complicações tendo até melhorado as respirações.

Nas escalas menor harmónica e melódica, não surgiram problemas, tendo sido apenas corrigida a postura corporal. No arpejo e inversões da escala menor, não ocorreram complicações sendo até notória uma melhoria na qualidade do som relativamente à aula anterior.

A aula prosseguiu com o estudo nº 13, onde foram trabalhados aspetos não só técnicos como ritmos, mas também aspetos relacionados com o fraseado, como as dinâmicas e articulações, em particular de uma passagem onde existia um grupo de notas em *legato* mas com “pontinhos” por cima das notas. Uma vez que a aluna não tinha bem definido o que fazer, umas vezes fazia tudo *legato* outras tudo *stacatto*, foi trabalhada a passagem por partes, tendo sido pedido que primeiro tocasse em *legato*, ligando bem as notas e só depois



articulasse suavemente as notas em “Du-Du-Du”. Este exercício ajudou bastante contudo este tipo de trabalho deve ser realizado fora de aula para que se consiga um efeito mais equilibrado entre as notas.

Uma vez que já estávamos no final da aula foi pedido à aluna que em casa estudasse novamente o estudo e que fosse rigorosa com os detalhes, por exemplo da articulação trabalhada na aula.

**26 de Fevereiro 2019**

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Fá sustenido Maior, arpejos e inversões, escala cromática e escala menor harmónica e melódica, arpejos e inversões; Estudo nº 13;
<b>Estratégias</b>	Tocar com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja o mais uniforme e contínuo possível, assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente. Realizar exercícios que ajudem nas passagens onde a aluna apresente mais dificuldade, isolando essas secções, tanto nos estudos como nas peças, assim como na leitura ou interpretação, sempre que necessário; Corrigir a postura corporal, em especial da cabeça.
<b>Suporte pedagógico</b>	Livro <i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;

## Relatório de aula

A aula começou com a realização da escala de fá sustenido, em *legato* e *stacatto*, onde surgiram algumas dificuldades que foram esclarecidas, tendo sido pedido à aluna que repetisse a escala num tempo mais lento para ficar bem mecanizada. Seguimos com o arpejo e inversões do mesmo, realizados ambos em *legato* e *stacatto*, onde não surgiram dificuldades. Na escala cromática, realizada em *legato*, *stacatto* e duas notas em *legato* e duas notas em *stacatto*, não surgiram dificuldades tendo apenas sido pedido que corrigisse a postura e que apoiasse todas as notas até ao final da escala.

Nas escalas de ré sustenido menor harmónica e melódica surgiram várias dificuldades, a aluna não estava muito segura e por esse motivo trocou várias vezes as notas o que destabilizou também a postura e o som. Ambas as escalas foram trabalhadas lentamente e com atenção a qualidade do som. No arpejo e inversões não surgiram dificuldades. Uma vez que a escala estava pouco mecanizada foi novamente pedida para a próxima aula.

Prosseguimos com o estudo nº 13, que será para a prova trimestral e por isso será aperfeiçoado até a mesma. Neste foi realizado um trabalho de desenvolvimento do fraseado, através das articulações, que precisam ser mais claras, e ritmos que deveriam ser mais precisos. Foram ainda corrigidas algumas notas que a aluna trocou por distração.

Como já estávamos no final da aula foi pedido que não parasse de rever os estudos já trabalhados nas aulas, que serão para as provas, de forma a manter e consolidar o trabalho.

## 12 de Março 2019 | Relatório da aula assistida

### Conteúdos

- Escala de Lá bemol Maior, arpejo e inversões, escala cromática e escala de fá menor harmónica e melódica, arpejo e inversões;
- Estudo nº 11;
- Peça *Comme au temps de Bach* de J. Diot e G. Meunier

### Descrição da aula

A aula iniciou com a realização a escala de Maior, em *stacatto* e *legato*, sem dificuldades, prosseguindo com o arpejo, em *stacatto*, onde a professora corrigiu a embocadura da aluna, esta estava a apertar em demasia os lábios o que não permitia que as notas da oitava aguda saíssem. Nas inversões do arpejo, realizadas em *stacatto*, não surgiram complicações.

Seguiu-se com a escala cromática, com a articulação de duas notas *legato* e duas notas *stacatto*, onde não surgiram dificuldades. Na escala menor harmónica, realizada em *stacatto*, surgiram hesitações em algumas notas que foram corrigidas. Na escala melódica, assim como no arpejo e inversões do mesmo não surgiram dificuldades.

A aula seguiu com a peça a partir da segunda parte que havia sido trabalhada na aula anterior, e que estava bastante melhor, quer as notas e ritmos como as dinâmicas, respirações e afinação. Após isso a peça foi tocada desde o início. No geral a obra está bastante melhor, a nível de fraseado e qualidade do som nos diferentes registos, tendo sido apenas chamada a atenção da aluna para na primeira parte da peça iniciar num tempo ligeiramente mais rápido para conseguir fazer mais confortavelmente as respirações marcadas.

Prosseguiu-se com o estudo onde foram trabalhados pequenos aspetos tendo em conta que o estudo já tem sido trabalhado ao longo das aulas e está no geral seguro. Exploraram-se locais para fazer as respirações de forma mais musical e dinâmicas, que apesar de aluna fazer podiam ser mais exageradas.

Como estava no final da aula e de forma a ajudar a aluna a estudar em casa algumas passagens, a professora realizou o exercício de tocar passagens primeiro em *legato* e depois em *stacatto* repetindo cada nota da passagem cinco vezes, e pediu à aluna que fizesse o mesmo em casa de forma a aperfeiçoar o estudo.

---

**Planificação da aula**

---

<b>Objetivos</b>	<p>Desenvolver a qualidade sonora, consciencializando para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma;</p> <p>Desenvolver e estabilizar a sonoridade, nomeadamente através do aumento do foco sonoro;</p> <p>Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal;</p> <p>Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio;</p> <p>Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.</p>
<b>Conteúdos</b>	<p>Escala de Lá Maior, arpejos e inversões, escala cromática e escalas menor harmónica e melódica, arpejos e inversões;</p> <p>Peça <i>Comme au temps de Bach</i>.</p>
<b>Estratégias</b>	<p>Tocar a escala com atenção à direção do ar, quer nas notas mais graves quer nas mais agudas;</p> <p>Realizar exercícios que ajudem nas passagens onde a aluna apresente mais dificuldade;</p> <p>Reforçar a importância de uma boa respiração para a correta execução do instrumento;</p> <p>Corrigir a postura corporal.</p>
<b>Suporte pedagógico</b>	<p>Peça <i>Comme au temps de Bach</i> de J. Diot e G. Meunier.</p>

---

## **Relatório de aula**

A aula começou com a realização da escala de Lá Maior, arpejo e inversões do mesmo em *stacatto* e *legato*, sem dificuldades, prosseguindo para a escala cromática, realizada em *legato* e duas notas *legato* e uma *stacatto*, também sem complicações.

Nas escalas menores harmônica e melódica, que foram realizadas em *stacatto* e *legato*, surgiram algumas hesitações que foram resolvidas rapidamente. No arpejo e inversões do mesmo não surgiram dificuldades. Ao longo de toda a realização das escalas foi corrigida a postura corporal assim como a qualidade do som, em especial nas descidas.

Seguiu-se com a peça *Comme au temps de Bach* que será para tocar hoje na audição de departamento de sopros e percussão, pelas 17h. A aluna progrediu bastante desde o início do ano, contudo e por não ter estudado muito não estava com muita qualidade sonora, tendo por esse motivo sido realizado um trabalho de forma a ajudar nesse sentido. A obra foi dividida em três partes e foram trabalhadas de forma lenta e com diferentes exercícios, como tocar passagens em *flütterzunge*, em *legato* com uma dinâmica de *forte* e em *stacatto* duplo. Estes exercícios revelaram-se bastante benéficos na aula, tendo sido notória a melhoria no som.

Uma vez que já estava no final da aula, foi pedido à aluna para se tivesse tempo antes da audição, tocar algumas notas longas de forma a aquecer e preparar para a apresentação pública.

## **26 de Março 2019 | Relatório da aula**

Não houve aula de flauta pois coincidiu com as provas semestrais.

## **2 de Abril 2019 | Relatório da aula**

Não houve aula de flauta pois coincidiu com o concurso interno do conservatório.

### 3.º Período

23 de Abril 2019

#### Planificação da aula

<b>Objetivos</b>	Desenvolver a qualidade sonora, consciencializando para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Desenvolver e estabilizar a sonoridade, nomeadamente através do aumento do foco sonoro; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura corporal;
<b>Conteúdos</b>	Escala de Ré Maior, arpejos e inversões, escala cromática e escalas menor harmónica e melódica, arpejos e inversões; Peça <i>Le petit chevrier corse</i> .
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, quer nas notas mais graves quer nas mais agudas, com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja o mais uniforme e contínuo possível, assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente. Realizar exercícios com <i>flütterzunge</i> e cantar e tocar simultaneamente para melhorar a qualidade sonora; Corrigir a postura corporal, em especial da cabeça.
<b>Suporte pedagógico</b>	Peça <i>Le petit chevrier corse</i> de Henri Tomasi

#### Relatório de aula

No início da aula foi feito um pequeno balanço do 2º período de forma a programar da melhor forma o 3º. Prosseguimos a aula com uma escala que a aluna tinha trabalhado nas férias, Ré Maior, e logo desde o início foi possível verificar dois aspetos a melhorar, a postura corporal e a qualidade do som. De forma a melhorar foi pedido à aluna que tocasse em frente ao espelho que existe na sala e que mantivesse a correta posição dos pés e rotação do tronco, por outro lado, com o objetivo de melhorar a qualidade do som foi pedido que respirasse melhor e mantivesse a pressão do ar em todas as notas, especialmente no movimento descendente das escalas. A aluna realizou a escala maior, arpejo e cromáticas sem dificuldades técnicas, sendo apenas lembrada dos aspetos referidos anteriormente.

Na escala menor, harmónica e melódica, foi corrigida a dedilhação do si natural agudo que estava errada e por esse motivo a aluna não conseguia tocar corretamente, porém após resolver essa dificuldade a aluna, e por não usar o apoio necessário, começou a apertar a

embocadura sempre que ia para o registo agudo, tendo sido corrigido esse aspeto. No arpejo não surgiram dificuldades tendo sido apenas lembrada para usar a caixa-de-ar na sua totalidade, respirando melhor.

Na peça houve apenas tempo para trabalhar o início, onde existe contraste de oitavas, dinâmicas e articulações, neste sentido foi pedido à aluna que na primeira vez que aparece o motivo, o toque já a pensar na diferença que será necessário fazer da segunda vez que o tocar, de forma a incentivar a realizar uma comparação entre ambos e acentuar o contraste entre os motivos como pretendido. Como estávamos no final da aula foi pedido à aluna que em casa estudasse com atenção às dinâmicas e indicações presentes na obra, de forma a melhorar a interpretação da peça.

### **30 de Abril 2019 | Relatório da aula**

Não houve aula de flauta pois coincidiu com o ensaio para o concerto de coro.

### **7 de Maio 2019 | Relatório da aula**

Não houve aula de flauta pois a aluna estava em atividades da escola.

---

**Planificação da aula**


---

<b>Objetivos</b>	Desenvolver a qualidade sonora.  Desenvolver e estabilizar a sonoridade, nomeadamente através do aumento do foco sonoro;  Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de si Maior, arpejos e inversões, escala cromática e escalas menor harmónica e melódica, arpejos e inversões;  Peça <i>Le petit chevrier corse</i> .
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, quer nas notas mais graves quer nas mais agudas, com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja o mais uniforme e contínuo possível, assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente.  Corrigir a postura corporal, em especial da cabeça.
<b>Suporte pedagógico</b>	Peça <i>Le petit chevrier corse</i> de Henri Tomasi

---

**Relatório de aula**

Iniciamos a aula com a realização da escala de si Maior, com algumas dificuldades a nível de digitações, pelo que foi pedido à aluna que realizasse a escala num tempo mais lento, resolvendo assim o problema. No arpejo e inversões do mesmo, realizados em *stacatto* e *legato*, não surgiram dificuldades, tendo sido apenas corrigida a postura da aluna. Prosseguiu-se com a escala cromática sem dificuldades. Por outro lado, nas escalas menos harmónica e melódica surgiram hesitações nas digitações, pelo que foi revista a estrutura das escalas e foram executadas num tempo mais lento. No arpejo da escala menos não houve complicações.

Seguiu-se com a peça que será tocada na prova semestral, onde foram trabalhados aspetos sobretudo interpretativos, salientando-se as dinâmicas, articulações e respirações, em sítios específicos para ajudar na musicalidade. A aluna tem revelado melhorias a nível sonoro e também da sua capacidade interpretativa. Uma vez que a aula estava no final foi pedido à aluna que mantivesse o trabalho regular como têm vindo a fazer.



---

**Planificação da aula**


---

<b>Objetivos</b>	Desenvolver a qualidade sonora.  Desenvolver e estabilizar a sonoridade, nomeadamente através do aumento do foco sonoro;  Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Si Maior, arpejos e inversões, escala cromática e escalas menor harmónica e melódica, arpejos e inversões;  Estudo nº 9;
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, quer nas notas mais graves quer nas mais agudas, com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja o mais uniforme e contínuo possível, assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente.  Realizar exercícios com <i>flätterzunge</i> e cantar e tocar simultaneamente para melhorar a qualidade sonora;  Corrigir a postura corporal, em especial da cabeça.
<b>Suporte pedagógico</b>	Livro <i>Easy studies op. 33</i> de E. Köhler;

---

**Relatório de aula**

A aula começou com a realização da escala de si Maior, arpejo e inversões, a aluna revelou algumas dificuldades ao nível de digitações, que foram esclarecidas. Por outro lado, na escala cromática não existiram complicações técnicas contudo quando mudava para o registo agudo a aluna tendia a apertar a embocadura, perdendo qualidade sonora, aspeto que foi corrigido. Nas escalas menores voltaram a existir dificuldades as digitações, tendo sido esclarecidas e novamente no registo agudo a qualidade do som perdia-se por apertar erradamente os lábios ao invés de utilizar o apoio.

Prosseguimos com o estudo nº 9, onde foi realizado um trabalho de correção de notas e articulações. De forma a trabalhar o *stacatto* e consolidar as notas foi realizado o exercício de tocar cada nota em *stacatto* duplo, vendo-se melhorias no *stacatto* e até som. No final da aula foi recomendado à aluna que mantivesse a regularidade no estudo de forma a estar preparada para a prova semestral.

### 3.3. Aluna C

#### 1º Período

9 de Outubro 2018

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Conhecer a aluna; Perceber qual o plano de estudo para a aluna trimestral; Tomar conhecimento das competências técnicas e musicais da aluna.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Lá Maior, arpejo e cromática e escala de Fá# menor e arpejo. Estudo nº 11.
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, quer nas notas mais graves quer nas mais agudas, com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja uniforme e contínuo, assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente e a nível de stacatto; Consciencializar a aluna para o tempo e regularidade das notas da escala; Identificar os aspetos interpretativos mais importantes do estudo;
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;

## **Relatório da aula**

A aula iniciou-se com uma breve apresentação aluno – professor estagiário.

De seguida, a aluna tocou a escala de Lá Maior não demonstrando grandes dificuldades, apesar de por vezes se esquecer de usar o apoio do diafragma e isso se revelar no som da terceira oitava da flauta. Tocou a escala menor harmónica sem problemas e a escala menor melódica com alguma dificuldade técnica nas mudanças do 6º e 7º graus. Executou ainda os arpejos com e sem inversões sem dificuldades. A escala cromática a partir de Lá foi tocada com diferentes tipos de articulação.

Depois das escalas, a aluna tocou o estudo, este continha algumas passagens com notas erradas e foi feito algum trabalho técnico com o intuito de corrigir estas passagens. Para além disso, foi dada especial atenção às dinâmicas do estudo e ao fraseado. Ainda se realizou um exercício para que a aluna tomasse consciência da paleta sonora exequível através do instrumento, dando-lhe a oportunidade de mostrar e caracterizar diferentes tipos de som, como por exemplo, doce e agressivo. Voltou-se a abordar a questão do apoio e sonoridade da terceira oitava da flauta.

## **16 de Outubro 2018 | Relatório de aula assistida**

### **Conteúdos**

- Escala de Si bemol Maior, arpejo, inversões, escala cromática e relativa menor, arpejo e inversões;
- Estudo nº 11 do livro *Études mignonnes op. 131* de G. Gariboldi;

### **Descrição da aula**

A aula começou com a execução da escala de Si bemol Maior e do arpejo com e sem inversões, sem dificuldades. Tocou ainda a escala de Sol menor harmónica e melódica, surgindo dúvidas nas alterações das escalas que foram esclarecidas, tendo sido chamada à atenção para não marcar o tempo com o corpo.

De seguida, foi pedido que interpretasse o estudo nº 11, a aluna estava a apertar muito a embocadura no registo agudo da flauta e não apoiava as notas o suficiente. Para resolver esta questão de sonoridade, a professora pediu para usar técnicas como *flötterzunge* e cantar e tocar simultaneamente nalgumas passagens do estudo. Foi analisada a estrutura do estudo e foram ressaltadas respirações e frases melódicas.

A professora ainda salientou outros aspetos do estudo que precisavam de mais atenção em casa, por parte da aluna, como a articulação, dinâmicas e alterações nas notas.

---

**Planificação da aula**


---

<b>Objetivos</b>	Consciençialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Si Maior, arpejo e inversões, escala cromática e escalas menores; Estudos nº 11 e 12;
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar com o objetivo de aperfeiçoar o som; Realização de exercícios de respiração onde seja notável o trabalho do diafragma e de relaxamento da embocadura; Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas;
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;

---

**Relatório da aula**

A aula iniciou-se com a execução da escala Maior em *staccato* e *legato*. A aluna estava a apertar demasiado a embocadura e foi-lhe pedido para tocar a escala em *flätterzunge*, com o intuito de relaxar a embocadura e melhor o suporte do ar. Depois, tocou o arpejo com e sem inversões, sem demonstrar problemas técnicos. A escala cromática revelou vários problemas de estudo tendo sido sugerido que fizesse um exercício em casa quando estivesse a estudar cromatismos. Este consistia em escolher 3 graus-conjuntos cromáticos e tocá-los em diferentes sequências 4 vezes, este padrão devia ser repetido a partir de todas as notas da escala cromática em questão.

De seguida, a aluna interpretou o estudo nº11 sem revelar nenhum problema técnico. Foram apenas ressaltados aspetos como dinâmicas, acentuações e apoio do ar nos intervalos maiores. A aluna tocou ainda o estudo nº 12 do mesmo livro, este revelou-se mais problemático, demonstrando falta de estudo e evidenciando ritmos trocados, notas erradas, pausas com tempos errados, falta de dinâmicas e respirações em sítios inconvenientes musicalmente.

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	<p>Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma;</p> <p>Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura;</p> <p>Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio;</p> <p>Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.</p>
<b>Conteúdos</b>	<p>Escala de Fá Maior, arpejo, escala cromática e escalas menores;</p> <p>Estudo nº 12;</p> <p>Peça <i>Fantasia</i> ;</p>
<b>Estratégias</b>	<p>Tocar a escala com atenção à direção do ar, quer nas notas mais graves quer nas mais agudas, com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja uniforme e contínuo, assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente e a nível de stacatto;</p> <p>Realização de exercícios de respiração onde seja notável o trabalho do diafragma e de relaxamento da embocadura;</p> <p>Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas</p> <p>Questionar a aluna sobre os aspetos interpretativos mais importantes do estudo e permitir-lhe experimentar diferentes;</p>
<b>Suporte pedagógico</b>	<p><i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;</p> <p><i>Fantasia</i> de Demersseman;</p>

### Relatório de Aula

A aula iniciou-se com a execução das escalas de Fá Maior e Ré menor, dos respetivos arpejos com e sem inversões e da escala cromática da escala maior sem apresentar nenhuma dificuldade técnica. De seguida, a aluna interpretou o estudo nº 12, onde foram resolvidos pequenos problemas rítmicos existentes no estudo assim como trabalhadas as dinâmicas e conceito de frase, de forma a consolidar esses aspetos.

Ainda houve tempo para trabalhar a peça, a aluna tinha alguma dificuldade em manter o andamento e em tocar certas passagens com intervalos superiores a uma oitava, tendo sido por isso realizado um exercício de intervalos com a aluna, onde foi notória uma melhoria na execução da passagem técnica, após isso trabalharam-se ainda dinâmicas e condução frásica.

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Ré Maior, arpejos e inversões, escala cromática e Si menor e arpejos; Estudo nº 12;
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar, com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja uniforme e contínuo; Realização de exercícios de respiração onde seja notável o trabalho do diafragma e de relaxamento da embocadura; Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas;
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;

### Relatório de Aula

A aula iniciou-se com a execução da escala de Ré Maior e cromática com diferentes articulações e do respetivo arpejo com e sem inversões, não demonstrando dificuldade na elaboração de nenhum dos exercícios. Nas escalas e no arpejo de Si menor, a aluna estava a apertar a embocadura no registo mais agudo pelo que lhe foi pedido para fazer a escala em *flätterzunge* visando a solução do problema.

Prosseguiu-se com o estudo surgindo algumas dúvidas em relação ao ritmo, pelo que foram esclarecidas. Foram exploradas articulações, dinâmicas, condução frásica e respirações, de forma a trabalhar a terceira oitava da flauta, foram ainda realizados exercícios em *flätterzunge* em algumas passagens. Como a aula já estava no final foi recomendado que estudasse sempre num tempo lento e confortável evitando assim erros no estudo.

De salientar a facilidade que a aluna revela em realizar os exercícios que lhe são pedidos, demonstrando sempre nas aulas a intenção de melhorar.

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	<p>Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma;</p> <p>Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura;</p> <p>Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio;</p> <p>Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.</p>
<b>Conteúdos</b>	<p>Escala de Sol Maior, arpejos e inversões, escala cromática, ré menor harmónica e melódica, arpejo e 7ª da dominante;</p> <p>Estudo nº 13;</p> <p>Peça <i>Fantasia</i>.</p>
<b>Estratégias</b>	<p>Tocar a escala com atenção à direção do ar, quer nas notas mais graves quer nas mais agudas;</p> <p>Realização de exercícios de respiração onde seja notável o trabalho do diafragma;</p> <p>Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas;</p>
<b>Suporte pedagógico</b>	<p><i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;</p> <p><i>Fantasia</i> de Demersseman</p>

### Relatório de Aula

A aula iniciou-se com a execução das escalas Maior e menor e respetivos arpejos com inversões, todos em *stacatto* e *legato*; escala cromática e 7ª da dominante, todas sem dificuldades técnicas e sonoras, revelando a ser bastante regular e constante no estudo.

De seguida, a aluna interpretou o estudo, demonstrando ter estudado de forma consistente, tendo sido apenas trabalhados apenas aspetos de natureza interpretativa, tais como dinâmicas e conceito de frase.

No final da aula houve ainda tempo para trabalhar a peça, nesta a aluna demonstrou algumas dificuldade em manter o tempo, com a tendência sempre para acelerar, tendo sido por esse motivo usado o metrónomo para ajudar a estabilizar as passagens, foram também trabalhados aspetos como dinâmicas, articulações e sentido de frase.

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura; Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de lá bemol Maior, arpejos e inversões, escala cromática, fá menor harmónica e melódica, arpejo e inversões. Estudo nº 14 e 15;
<b>Estratégias</b>	Realização de exercícios de respiração onde seja notável o trabalho do diafragma; Introduzir na escala vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente e a nível de stacatto; Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas; Questionar a aluna sobre os aspetos interpretativos mais importantes do estudo.
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;

### **Relatório de Aula**

A aula começou com a execução da escala de Lá bemol Maior, seguindo para o arpejo e inversões, a aluna não demonstrou muitas dificuldades no cumprimento das tarefas que lhe eram pedidas, assim como na escala cromática. Tocou ainda a escala de fá menor harmónica e melódica, tendo algumas dúvidas nas alterações das escalas, que foram esclarecidas numa segunda repetição. O arpejo e inversões foram executados sem problemas.

Prosseguimos com o estudo nº 14 no qual foram feitos apenas alguns reparos a nível de articulação, dinâmicas e sentidos de frases. O estudo nº 15 estava menos trabalhado e por isso surgiram mais hesitações. Foram isoladas e trabalhadas num tempo mais lento as partes onde havia mais dificuldades, tendo sido sugerido trabalhar em casa com metrónomo para regularizar o tempo e cuidar as dinâmicas e articulações.



## **27 de Novembro 2018 | Relatório de aula assistida**

### **Conteúdos**

- Escala de fá sustenido Maior, arpejos e inversões, escala cromática, ré sustenido menor harmónica e melódica, arpejo e inversões.
- Estudo nº 12 e 13 do livro *Études mignonnes op. 131* de G. Gariboldi;

### **Descrição da aula**

A aula iniciou com um balanço sobre a audição que a aluna tinha feito, salientando os pontos positivos e negativos da mesma. Prosseguiu-se com a escala de fá sustenido Maior, surgiram algumas dificuldades em algumas dedilhações que foram corrigidas numa segunda passagem pela escala. Por outro lado, a aluna estava a tocar com a garganta fechada, para resolver isso, a professora pediu para realizar a escala em *flätterzunge* e num andamento mais lento. O arpejo e inversões foram realizados sem dificuldades.

Por outro lado, na escala cromática surgiram várias hesitações a nível de dedilhações, pelo que foi pedido à aluna que tocasse a escala num tempo mais lento e concentrada. A aluna repetiu e conseguiu resolver as dificuldades. Na escala de ré sustenido menor harmónica e melódica, voltaram a surgir algumas dificuldades, por um lado, por a aluna querer tocar a escala num tempo muito rápido e, por outro lado, por ser uma escala com muitas alterações e por isso mais difícil.

A aula prosseguiu com o estudo nº 13, tendo sido alertada para a direção e continuidade das frases, para as respirações assim como para a correta realização das dinâmicas e articulações. No estudo nº 12, a aluna foi alertada para os mesmos aspetos contudo também foi corrigido o tempo metronómico do estudo, que estava a ser muito rápido o que fazia com que algumas passagens não saíssem.

Para casa foi recomendado que estudasse com metrónomo e com atenção a todos os aspetos que foram referidos e trabalhados na aula.

## **4 de Dezembro 2018 | Relatório da aula**

Não houve aula de flauta por ser dia de provas trimestrais.

---

**Planificação da aula**


---

<b>Objetivos</b>	Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura; Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Lá bemol Maior, arpejos e inversões, escala cromática, fá menor harmónica e melódica, arpejo e inversões. Estudo nº 10;
<b>Estratégias</b>	Tocar com o objetivo de aperfeiçoar o som para que este seja uniforme e contínuo; Realização de exercícios de respiração onde seja notável o trabalho do diafragma; Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas; Questionar a aluna sobre os aspetos interpretativos mais importantes do estudo.
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;

---

**Relatório de Aula**

A aula começou com a realização da escala de Lá bemol Maior, arpejo com e sem inversões e escala cromática, com diferentes articulações, as quais a aluna fez sem dificuldades. Realizámos ainda a escala menor, harmónica e melódica, e o respetivo arpejo e inversões, sem dificuldades.

Uma vez que a aluna vai participar no concurso interno do conservatório, trabalhamos o estudo e peça que irá apresentar no mesmo. Começamos pelo estudo nº 10, este estava muito bem por ter sido preparado para a prova trimestral, tendo apenas sido feitos reparos a nível de tempo, a aluna tende a correr em passagens com mais notas e no fraseado, finais de frase e ultimas notas de ligaduras. Seguimos para a peça onde foi realizado um trabalho de fraseado, de rigor e clareza de ritmo, afinação e mais uma vez de controlo do tempo.

Para casa foi recomendado à aluna que estudasse com metrónomo e com atenção a todos os aspetos referidos e trabalhados na aula.

## 2º período

8 de Janeiro de 2019 | Relatório de aula assistida

### Conteúdos

- Escala de Dó Maior, arpejos e inversões, escala cromática, lá menor harmónica e melódica, arpejo e inversões.
- Estudo nº 15 do livro *Études mignonnes op. 131* de G. Gariboldi;

### Descrição da aula

A aula começou com a realização da escala Maior onde foi corrigido apenas o facto de a aluna estar a fechar a garganta. Seguiu-se com o arpejo e inversões onde não surgiram dificuldades.

A escala cromática foi realizada em *staccato* e três notas em *legato* e uma nota em *staccato*, sem complicações. As escalas menores harmónica e melódica foram realizadas sem dificuldades assim como o respetivo arpejo e inversões.

Prosseguiu-se com o estudo número 15 onde foram definidas respirações; trabalhadas articulações que deveriam ser mais claras e a homogeneidade/ regularidade dos dedos nas passagens mais rápidas, uma vez que tende a correr nas mesmas. Ao longo de todo o estudo a aluna foi chamada à atenção para o facto de estar a fechar a garganta, de forma a trabalhar isso foi recomendado que em casa fizesse alguns exercícios em que tocasse e cantasse ao mesmo tempo.

---

**Planificação da aula**

---

<b>Objetivos</b>	Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura; Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Ré Maior, arpejos e inversões, escala cromática, si menor harmónica e melódica, arpejo e inversões. Estudo nº 1;
<b>Estratégias</b>	Tocar com o objetivo de aperfeiçoar o som para que este seja uniforme e contínuo, assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente e a nível de stacatto; Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas; Questionar a aluna sobre os aspetos interpretativos mais importantes do estudo.
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>15 easy studies op. 33</i> de E. Köhler;

---

## **Relatório de Aula**

A aula começou com a realização da escala Maior, arpejo e inversões nos quais a aluna não demonstrou dificuldades. Seguiu-se com a escala cromática, com diferentes articulações, também sem complicações. Prosseguiu-se com as escalas menores harmónica e melódica, a aluna já não se recordava da dedilhação da nota si no registo agudo, pelo que lhe foi dito qual era e pedido que dedilhasse lentamente a passagem si natural, lá sustenido e sol natural, para ajudar a mecanizar. No arpejo e inversões não surgiram dificuldades, contudo foi corrigida a postura da cabeça que estava demasiado inclinada para baixo.

De seguida, foi pedido que interpretasse o estudo, onde foram trabalhados aspetos relacionados com o fraseado, tendo sido sugerido que pensasse nas frases como se fossem perguntas e respostas, o que ajudou a criar uma linha de pensamento tornando-se benéfica para o fraseado musical; a clareza da articulação e dinâmicas. Nesta parte da aula a postura foi também explorada, uma vez que apesar de ser chamada à atenção para levantar a cabeça, não fechando dessa forma o pescoço, a aluna teve bastantes dificuldades em fazê-lo e sempre que era corrigido não era mantido.

Para casa foi recomendado que estudasse em frente a um espelho e subisse a estante para manter a postura o mais correta possível, beneficiando assim a qualidade sonora.

---

**Planificação da aula**

<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura; Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Mi bemol Maior, arpejos e inversões, escala cromática, dó menor harmónica e melódica, arpejo e inversões. Concerto em Sol M.
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar e introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente e a nível de staccato; Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas; Questionar a aluna sobre os aspetos interpretativos mais importantes do estudo.
<b>Suporte pedagógico</b>	Concerto em Sol M de Skroup;

---

**Relatório de Aula**

A aula começou com a escala de Maior, com diferentes articulações sem dificuldades, assim como o arpejo e inversões. Na escala cromática não surgiram dificuldades tendo contudo sido corrigida a postura do pescoço que tem vindo a piorar. Nas escalas menores, harmónica e melódica, não surgiram dificuldades, assim como no arpejo e inversões.

A aula prosseguiu com o concerto de Skroup onde foi corrigida novamente a postura; alguns ritmos que tinham sido estudados erradamente; as articulações, que precisavam de ser mais claras e diferenciadas ajudando dessa forma no fraseado; e ainda o tempo metronómico, uma vez que quando tinha passagens mais rápidas a aluna tende a correr.

Para casa foi recomendado que estudasse com metrónomo para regularizar o tempo e que estudasse em frente ao espelho para conseguir controlar a postura do pescoço.

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	<p>Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma;</p> <p>Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura;</p> <p>Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio;</p> <p>Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.</p>
<b>Conteúdos</b>	<p>Escala de Fá Maior, arpejos e inversões, escala cromática, Ré menor harmónica e melódica, arpejo e inversões.</p> <p>Estudo nº 1;</p> <p>Estudo nº 15 e 16;</p>
<b>Estratégias</b>	<p>Tocar a escala com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja uniforme e contínuo;</p> <p>Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas;</p> <p>Questionar a aluna sobre os aspetos interpretativos mais importantes do estudo.</p> <p>Cuidar da postura da aluna em especial do pescoço e cabeça.</p>
<b>Suporte pedagógico</b>	<p>Livro <i>Easy studies op. 33</i> de E. Köhler;</p> <p>Livro <i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;</p>

### Relatório de Aula

A aula iniciou com a realização da escala de Maior sem dificuldades, assim como o arpejo e inversões e escala cromática. Nas escalas menores harmónica e melódica não surgiram complicações, assim como no arpejo e inversões.

Prosseguiu-se com o estudo nº 1, este estava bastante seguro, tendo sido apenas trabalhados aspetos de fraseado e de dinâmicas. Seguiu-se com o estudo nº 15 que também estava bastante seguro, tendo novamente sido trabalhados pormenores de interpretação, como fraseado e respirações. Como a aluna tinha os estudos bem trabalhados houve ainda tempo no final da aula para ler o estudo nº 16.

Em relação à última aula a aluna mostrou ter trabalhado e prestado atenção à postura do pescoço e cabeça, tendo sido notória a melhoria da mesma e consequentemente uma melhoria no som. Foi recomendado à aluna que continuasse o bom trabalho.

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Fá sustenido Maior, arpejos e inversões, escala cromática, ré sustenido menor harmónica e melódica, arpejo e inversões. Estudo nº 16;
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente. Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas; Questionar a aluna sobre os aspetos interpretativos mais importantes do estudo. Cuidar da postura da aluna em especial do pescoço e cabeça.
<b>Suporte pedagógico</b>	Livro <i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;

### Relatório de Aula

A aula iniciou-se pela execução da escala de Fá sustenido Maior. Tal como em outras aulas, a aluna realiza a escala primeiramente em *staccato* e posteriormente em *legato*. Realizou também o arpejo e as inversões, assim como escala cromática, sem dificuldades. Nas escalas menores harmónica e melódica surgiram algumas hesitações que foram rapidamente resolvidas com a redução da velocidade a que a aluna fazia a escala, tendo o mesmo acontecido no arpejo e inversões da escala menor.

Prosseguimos com o estudo nº 16 que estava bem estudado a nível de notas, ritmos e articulações, pelo que foi realizado um trabalho mais focado na interpretação, respeitando todas as indicações de dinâmicas e respirações.

A aluna responde muito bem a tudo o que lhe é pedido demonstrando facilidade em perceber conceitos e a aplicá-los.



### Conteúdos

- Escala de Lá bemol Maior, arpejos e inversões, escala cromática, fá menor harmónica e melódica, arpejo e inversões;
- Peça *Suite de trois morceaux*, op. 116 de B. Godard.

### Descrição da aula

A aula iniciou com a realização da escala de Maior sem dificuldades, assim como o arpejo, seguindo para inversões onde foi pedido que controlasse melhor a passagem de umas notas para as outras, usando mais apoio e sempre até à última nota.

A escala cromática foi trabalhada a igualdade de dedos e de som em todas as notas, tendo sido por esse motivo repetida a escala duas vezes. Na escala menor harmónica a aluna estava a ter dificuldades em tocar as notas certas pelo que a professora pediu que parasse e pensasse na estrutura da escala, quais as notas que eram alteradas e quais não eram, a aluna tende muitas vezes a precipitar-se e parar e pensar no que se vai fazer antes de começar a tocar é uma boa estratégia para melhorar esse aspeto. Na escala menor melódica a aluna foi chamada à atenção para a sua postura corporal e para a importância de manter a igualdade sonora entre todas as notas. No arpejo e inversões não surgiram complicações.

A aula prosseguiu com o primeiro andamento da peça, tendo sido trabalhada apenas uma parte, uma vez que havia notas que não estavam muito seguras pelo que foram isoladas pequenas passagens e trabalhadas de forma lenta e utilizando exercícios variados como cantar e tocar em simultâneo, alteração de ritmos, alteração de articulações, tudo para explorar e obter diferentes perspetivas duma mesma passagem.

Numa segunda parte da obra foi trabalhada uma passagem onde todas notas estavam em *stacatto*, para isso foram realizados exercícios diversos, como “atacar” as notas apenas com impulsos de ar sem interferência de língua, *flätterzunge*, e só depois realizar *stacatto* com a língua sendo que deveria ter em mente que o mais importante era o ar e não a língua. Foram ainda trabalhadas passagens com *apogiatura*, trilos e resolução dos mesmos, tendo sido primeiro tocado sem trilo, depois sem *apogiatura* e de seguida sem a resolução, definindo dessa forma os locais específicos de cada um.

Como estávamos no fim da aula a professora pediu à aluna que em casa realizasse os mesmos exercícios que foram feitos na aula e juntasse também o metrónomo para se certificar que não se adiantava ou atrasava em nenhuma das passagens.

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Si bemol Maior, arpejos e inversões, escala cromática, sol menor harmónica e melódica, arpejo e inversões.  Estudo nº 1;  Estudo nº 16;
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja uniforme e contínuo; Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas; Questionar a aluna sobre os aspetos interpretativos mais importantes do estudo.  Cuidar da postura da aluna em especial do pescoço e cabeça.
<b>Suporte pedagógico</b>	Livro <i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;  Livro <i>15 easy studies op. 33</i> de E. Köhler;

### Relatório de Aula

A aula começou com a realização da escala Maior seguindo para arpejo e inversões sem dificuldades. Na escala cromática, que foi realizada com diferentes articulações, surgiram algumas hesitações uma vez que a aluna começou a escala sem pensar antes no que iria fazer, ou seja, não pensou qual o tempo em que iria tocar e estrutura da escala, situação que acontece frequentemente e que deve ser corrigida tendo sido por isso chamada a atenção da aluna. Seguiu-se as escalas menores harmónica e melódica sem dificuldades, assim como o arpejo e inversões.

Prosseguiu-se com o estudo nº 1, onde aconteceu a mesma situação da escala cromática, tendo sido chamada atenção da aluna. Foram trabalhados aspetos mais direcionados para o fraseado uma vez que já havia sido trabalhado na vertente mais técnica em aulas anteriores. Houve ainda tempo ouvir o estudo nº 16 onde se trabalharam aspetos musicais como finais de frase, que deveriam ser mais suaves e afinados e ainda o tempo metronómico de algumas passagens.

Uma vez que já estávamos no final da aula foi pedido à aluna que em casa trabalhasse o estudo com metrónomo e com atenção aos pormenores, como trabalhado na aula.

---

**Planificação da aula**


---

<b>Objetivos</b>	Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura; Aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio; Desenvolvimento da capacidade interpretativa.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Si Maior, arpejos e inversões, escala cromática, sol sostenido menor harmónica e melódica, arpejo e inversões. Estudo nº 2;
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja uniforme e contínuo; Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas; Questionar a aluna sobre os aspetos interpretativos mais importantes do estudo. Cuidar da postura da aluna em especial do pescoço e cabeça.
<b>Suporte pedagógico</b>	Livro <i>15 easy studies op. 33</i> de E. Köhler;

---

**Relatório de Aula**

A aula começou com a realização da escala Maior onde surgiram algumas dificuldades. A aluna não estava a conseguir ultrapassá-las pois em vez de parar e tentar perceber o que não estava a fazer bem, insistia em repetir a escala sem saber qual o erro. Após ser pedido à aluna para parar e recomeçar a escala num tempo mais lento, o problema resolveu-se. Seguimos com o arpejo e inversões do mesmo onde não surgiram dificuldades. Na escala cromática surgiram novamente hesitações em especial nas dedilhações que foram esclarecidas. Seguiu-se com as escalas menores, onde a aluna, por estar habituada a tocar as escalas noutras tonalidades num tempo rápido, teve algumas dificuldades. No arpejo e inversões não surgiram dificuldades. Uma vez que a escala não estava segura foi pedido que a estudasse novamente para a próxima aula.

Prosseguimos com o estudo onde foi realizado um trabalho de leitura, esclarecendo notas, ritmos e estabelecendo respirações assim como pormenorizando as articulações e dinâmicas já nesta abordagem. Neste trabalho de leitura foi possível verificar novamente que a aluna tende a fazer um estudo sem rigor, ou seja, apesar de ter muitas capacidades o estudo que faz poderia ser consideravelmente melhorado se a adquirisse estratégias de estudo, como

por exemplo, de começar por estudar num tempo mais lento ao pedido na obra ou estudo, permitindo assim clarificar e evitar notas erradas em passagens rápidas que tendem a ser estudadas sempre no tempo final.

No final da aula foi pedido à aluna para em casa trabalhar o estudo num tempo mais lento ao indicado e ser minuciosa com os detalhes, como articulações e dinâmicas.

## **12 de Março 2019 | Relatório de aula assistida**

### **Conteúdos**

- Escala de Dó sustenido Maior, arpejos e inversões, escala cromática, lá sustenido menor harmónica e melódica, arpejo e inversões.
- Andante de W. Mozart

### **Descrição da aula**

A aula começou com a realização da escala de dó sustenido sem dificuldades, assim como o arpejo e inversões do mesmo. A escala cromática, realizada com diferentes articulações foi executada sem complicações.

Na escala menor harmónica surgiram algumas notas trocadas, pois a aluna estava erradamente a pensar nas posições a que cada nota correspondia ao invés de pensar nas notas reais da escala, após a professora a chamar á atenção para esse aspeto a aluna alterou a forma de pensar e conseguiu realizar a escala com mais facilidade. Na escala melódica voltaram a surgir dificuldades em notas pelo que a escala foi repetida de forma mais lenta para ajudar a aluna. No arpejo e inversões não surgiram dificuldades, contudo a escala foi novamente pedida para a próxima aula de forma a melhorar as escalas menores.

A aula prosseguiu com a peça que será para um concurso e que já tem sido trabalhada nas aulas. Foram explorados aspetos relativos ao carácter da obra, como a realização de *apoggiaturas* e as resoluções de frase com *apoggiaturas* e trilos que têm uma forma específica, característica do estilo clássico, de ser feita. Foi ainda trabalhada a cadência de forma a torná-la mais livre e expressiva, recorrendo para isso a dinâmicas e *ritenutos*.

---

**Planificação da aula**


---

<b>Objetivos</b>	Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura; Aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Dó sustenido Maior, arpejos e inversões, escala cromática, lá sustenido menor harmónica e melódica, arpejo e inversões. Estudo nº 1;
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar com o objetivo de aperfeiçoar o som, para que este seja uniforme e contínuo; Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas; Questionar a aluna sobre os aspetos interpretativos mais importantes do estudo. Cuidar da postura da aluna em especial do pescoço e cabeça.
<b>Suporte pedagógico</b>	Livro <i>15 easy studies op. 33</i> de E. Köhler;

---

**Relatório de Aula**

A aula iniciou com a realização da escala de dó sustenido menor, arpejo e inversões do mesmo, em *legato* e *stacatto*, sem dificuldades. Prosseguindo para a escala cromática, que foi realizada em *stacatto* e três notas *legato* e uma *stacatto*, onde também não surgiram complicações. Nas escalas menores harmónica e melódica surgiram mais hesitações uma vez que é uma escala com muitas alterações. Foi por isso pedido que as realizasse de forma lenta e em *legato* de forma a não se precipitar. No arpejo e inversões do mesmo não surgiram dificuldades.

A aula prosseguiu com o estudo nº 1, que já tinha sido trabalhado em aulas anteriores e estava bastante seguro no que diz respeito às notas e ritmos, tendo sido realizado um trabalho mais incidente na interpretação, como dinâmicas, balanço e indicações musicais como *alargando*, *ritenuto*, *dolce*.

Apesar de a aluna ter muitas capacidades, tende a estudar de forma pouco controlada, tornando a sua evolução mais lenta do que poderia ser e tendo por esse motivo sido chamada atenção para realizar um estudo mais focado, consciente e controlado.

### 26 de Março 2019 | Relatório da aula

Não houve aula de flauta pois coincidiu com as provas semestrais.

### 2 de Abril 2019 | Relatório da aula

Não houve aula de flauta pois coincidiu com o concurso interno do conservatório.

### 3º período

23 de Abril 2019

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Consciencialização para o tipo de sonoridade emitida e aperfeiçoamento da mesma; Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura; Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Mi bemol Maior, arpejos e inversões, escala cromática, dó menor harmónica e melódica, arpejo e inversões. Estudo nº 3;
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente; Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas; Cuidar da postura da aluna em especial do pescoço e cabeça.
<b>Suporte pedagógico</b>	Livro <i>15 easy studies op. 33</i> de E. Köhler;

### **Relatório de Aula**

A aula iniciou com um balanço não só do 2º período mas também dos dois concursos nos quais a aluna participou, onde num deles obteve o primeiro prémio na sua categoria. Prosseguimos com a escala Maior e arpejo, sem dificuldades, passando para a escala cromática, onde mais uma vez não surgiram complicações. Nas escalas menores não surgiram dificuldades técnicas, assim como no arpejo, contudo foi corrigida a postura da cabeça que começava baixava interferindo com a qualidade do som por fechar a garganta.

No estudo foi realizado, primeiramente, um trabalho de leitura de notas, por a aluna ter uma boa capacidade de leitura, foi possível prosseguir-se rapidamente para a interpretação introduzindo-se dinâmicas e articulações e trabalhando-se de forma mais detalhada. A fase seguinte seria aumentar o tempo metronómico para coincidir com o que era indicado no estudo, porém por não haver tempo na aula foi pedido à aluna que fizesse esse trabalho em casa para a próxima aula.

### **30 de Abril 2019 | Relatório da aula**

Não houve aula de flauta pois coincidiu com o concerto de coro.

### **7 de Maio 2019 | Relatório da aula**

Não houve aula de flauta pois a aluna estava em atividades da escola.

---

**Planificação da aula**


---

<b>Objetivos</b>	Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura; Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Fá sustenido Maior, arpejos e inversões, escala cromática, ré sustenido menor harmónica e melódica, arpejo e inversões. Estudo nº 2;
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente; Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas; Cuidar da postura da aluna em especial do pescoço e cabeça.
<b>Suporte pedagógico</b>	Livro <i>15 easy studies op. 33</i> de E. Köhler;

---

**Relatório de Aula**

A aula iniciou com a realização da escala Maior, sem dificuldades, acontecendo o mesmo com o arpejo e inversões do mesmo. Por outro lado, na escala cromática a aluna teve algumas hesitações em dedilhações, e tal como faz recorrentemente, voltava ao início da escala, repetidamente, até conseguir acertar. Este comportamento têm vindo a ser corrigido não só pela estagiária mas também pela professora cooperante, revelando algumas melhorias mas tendo sempre a tendência de ser repetido, sendo por isso importante lembrar e desenvolver, em aula, um estudo controlado e consciente. Após a aluna parar e pensar na escala, realizou-a sem dificuldades. Nas escalas menores não surgiram dificuldades, assim como no arpejo e inversões do mesmo.

A aula prosseguiu com o estudo, que será para a prova semestral, este já havia sido trabalhado em aula, mas apesar disso foi necessário lembrar alguns aspetos como dinâmicas e articulações, que já estavam esquecidos, seguindo depois com um trabalho mais interpretativo.

Uma vez que a aula já estava no final foi pedido à aluna que mantivesse a regularidade no estudo de forma a conseguir ter todo o reportório bem estudo e seguro.



---

**Planificação da aula**


---

<b>Objetivos</b>	Consciencialização e correção de aspetos referentes à postura; Desenvolver e aperfeiçoar a compreensão e execução da respiração diafragmática e da ideia de apoio; Desenvolvimento da capacidade interpretativa, principalmente ao nível das dinâmicas e articulação.
<b>Conteúdos</b>	Escala de Sol Maior, arpejos e inversões, escala cromática, mi menor harmónica e melódica, arpejo e inversões.  Estudo nº 2, 3;  Estudo nº 16.
<b>Estratégias</b>	Tocar a escala com atenção à direção do ar assim como introduzir vários tipos de articulação de forma a tornar a aluna mais eficaz tecnicamente; Interpretação dos estudos respeitando as indicações assinaladas;
<b>Suporte pedagógico</b>	Livro <i>15 easy studies op. 33</i> de E. Köhler;  Livro <i>Études mignonnes op. 131</i> de G. Gariboldi;

---

**Relatório de Aula**

A aula iniciou com a escala Maior, arpejo e inversões sem dificuldades, tendo sido apenas corrigido no arpejo o facto de a aluna ter apertado a embocadura no sol do registo agudo. Na escala cromática, assim coma nas escalas menores e arpejo não houve dificuldades.

A aula prosseguiu com os estudos, que serão para tocar na prova, estando todos igualmente bem trabalhados. Foi por isso realizado um trabalho mais direcionado para a interpretação, direções de frase, dinâmicas e articulações, foram contudo corrigidas algumas notas, sendo que a aluna responde muito bem a tudo o que lhe é pedido, tornando mais fácil esse processo. No final da aula foi pedido à aluna que estudasse de forma controlada, mantendo a regularidade do estudo até à prova.

### **3.4. Música de câmara**

#### **1º Período**

**20 de Novembro 2018 | Relatório de aula assistida**

##### **Conteúdos**

- 1º andamento da *Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61* de Alain Bonnard;

##### **Descrição da aula**

A aula iniciou com uma passagem pelo primeiro andamento todo, como forma de relembrar a obra e o trabalho feito anteriormente pela professora cooperante. Durante todo o andamento o tempo mostrou-se irregular, levando por vezes a um desencontro entre os instrumentos. O carácter da obra não estava a ser interpretado de igual forma por ambas, tendo sido corrigido esse aspeto.

Posteriormente, trabalharam-se algumas passagens que se revelaram mais difíceis para a guitarra, primeiro sozinha e depois em conjunto com a flauta; utilizou-se ainda o metrónomo como forma de regularizar o tempo e abordaram-se aspetos de dinâmica e articulação que se adequavam melhor e tornavam o carácter da peça mais homogéneo.

**27 de Novembro 2018 | Relatório da aula**

Não houve aula porque as alunas não puderam estar presentes.

**4 de Dezembro 2018 | Relatório da aula**

Não houve aula pois era dia de provas trimestrais.

---

**Planificação da aula**

<b>Objetivos</b>	Desenvolver a capacidade de trabalho em conjunto com um instrumento diferente; Desenvolver e consolidar capacidades expressivas e interpretativas; Fomentar a auto e hétero – crítica evitando juízos valorativos de senso comum; Promover a partilha de ideias entre pares;
<b>Conteúdos</b>	1º andamento da <i>Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61</i>
<b>Estratégias</b>	Tocar com atenção à parte do outro; Desenvolver o sentido de afinação em conjunto instrumental; Realizar exercícios que permitam desenvolver métodos de trabalho extra aula; Formar e expor ideias relativamente ao seu próprio trabalho e do par;
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61</i> de Alain Bonnard

---

**Relatório de aula**

A aula começou com a afinação entre os instrumentos e com uma primeira passagem pelo 1º andamento, para se perceber em que ponto estava uma vez que já não havia aula há duas semanas. Após essa passagem, foram trabalhadas articulações, dinâmicas e carácter da obra, para serem o mais semelhantes possível entre os instrumentos. Trabalhou-se a regularidade do tempo e comunicação entre ambas, para melhorar as entradas e passagens de um instrumento para outro.

Para além do trabalho de comunicação entre elas, que deve ser explorado e trabalhado, o trabalho individual também se revela preponderante para um posterior trabalho de grupo.

## 2º período

### 08 de Janeiro 2019 | Relatório da aula assistida

#### Conteúdos

- 1º andamento da *Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61* de Alain Bonnard;

#### Descrição da aula

A aula iniciou com as alunas a afinarem ambos os instrumentos e com o 1º andamento da obra. Após uma primeira passagem foram corrigidos aspetos relacionados com a comunicação entre os instrumentos para que a entrada inicial fosse perceptível, uma vez que entravam em momentos distintos. Aspetos como fraseado, dinâmica e respirações foram também trabalhados, para que fossem os mais homogêneos e musicais possível. Uma vez que aconteciam desencontros entre os instrumentos, foram trabalhadas passagens de um instrumento para outro, para que essas fossem tocadas de forma orgânica e musical.

### 15 de Janeiro 2019

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Desenvolver a capacidade de trabalho em conjunto com um instrumento diferente; Desenvolver e consolidar capacidades expressivas e interpretativas; Fomentar a auto e hétero – crítica; Contribuir para o desenvolvimento sócio – afetivo dos estudantes;
<b>Conteúdos</b>	1º andamento da <i>Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61</i>
<b>Estratégias</b>	Tocar com atenção à parte do outro; Desenvolver o sentido de afinação em conjunto instrumental; Realizar exercícios que permitam desenvolver métodos de trabalho extra aula; Formar e expor ideias relativamente ao seu próprio trabalho e do par;
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61</i> de Alain Bonnard

## Relatório de aula

A aula começou com a afinação dos dois instrumentos, e com o 1º andamento da peça. Uma vez que já tem vinda a ser trabalhada notavam-se algumas melhorias, individuais e em conjunto.

Contudo, havia ainda pormenores de tocar em conjunto que precisavam de ser melhor explorados, como sendo a diferença de dinâmicas, que devia ser mais clara quando eram iguais para os dois instrumentos; o carácter da obra, que estava a ser interpretado de diferentes formas pelas alunas; e o rigor rítmico, que deve ser maior.

Individualmente aconteceram alguns momentos em que a flauta estava desafinada, em especial o mi médio que ficava baixo, por ser no final de frase e o si médio que ficava alto, tendo sido chamada à atenção para isso, de forma a corrigir.

Houve ainda tempo para ouvir o 2º andamento que por não ter sido tão trabalhado surgiram algumas dúvidas e dificuldades, que foram esclarecidas, em particular da flauta, em perceber o tempo e compasso.

22 de Janeiro 2019

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Desenvolver a capacidade de trabalho em conjunto com um instrumento diferente; Desenvolver e consolidar capacidades expressivas e interpretativas; Fomentar a auto e hétero – crítica; Adquirir conhecimentos de diversos estilos e repertórios; Contribuir para o desenvolvimento sócio – afetivo dos estudantes;
<b>Conteúdos</b>	1º andamento da <i>Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61</i> ;
<b>Estratégias</b>	Tocar com atenção à parte do outro; Desenvolver o sentido de afinação em conjunto instrumental; Realizar exercícios que permitam desenvolver métodos de trabalho extra aula; Formar e expor ideias relativamente ao seu próprio trabalho e do par;
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61</i> de Alain Bonnard

## Relatório de aula

A aula começou com a afinação entre os dois instrumentos e com o 1º andamento da obra. Notam-se claras melhorias em alguns aspetos deste andamento como no carácter da obra e preocupação em tocar em conjunto, estando atenta à outra parte. Apesar disso, há aspetos como afinação, que necessitam de ser trabalhados principalmente na parte da flauta.

Um outro aspeto que foi trabalhado, mas que precisa de ser mais aperfeiçoado é a regularidade metronómica, por vezes as alunas associam a dinâmica *forte* a um tempo mais rápido e o *piano* a um tempo mais lento, acontecendo o mesmo com os diminuendos. Este problema exige um trabalho extra aula por parte de ambas as alunas, para que o tempo seja constante e regular.

A aula seguiu com o 2º andamento da obra, neste aconteceram hesitações na parte da flauta ao nível rítmico e na parte da guitarra ao nível de notas. Tal com no primeiro andamento a afinação foi um aspeto trabalhado assim como o fraseado.

No final da aula foram tocados o 1º e 2º andamentos para a professora cooperante e foi possível ver melhoria em alguns aspetos trabalhados na aula, contudo existem problemas que necessitam de trabalho e atenção extra aula, tendo sido recomendado que fosse realizado esse trabalho, individualmente e em grupo.

## 29 de Janeiro 2019 | Relatório de aula <sup>28</sup>

Não houve aula porque as alunas não puderam estar presentes.

## 5 de Fevereiro 2019 | Relatório de aula assistida

### Conteúdos

- 2º andamento da *Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61* de Alain Bonnard;

### Descrição da aula

A aula começou com a afinação dos instrumentos e seguiu com o 2º andamento da obra. Neste surgiram alguns problemas em ambas as partes, a guitarra estava pouco regular ao longo de toda a sua parte e uma vez que é o suporte harmónico era necessária mais estabilidade, por outro lado, a flauta estava a respirar demasiado tarde o que fazia com que sempre que tinha que tocar o fizesse fora do tempo. Foi também chamada a atenção da flautista para os fins de frase, pedindo que ao invés de terminar a frase abruptamente e com crescendo fizesse um diminuendo.

---

<sup>28</sup> Obs.: Uma vez que seria aula assistida não existe planificação de aula.

Foram trabalhados aspetos de fraseado e diferença de dinâmicas. A flauta tem algumas dificuldades em manter a afinação das notas longas muito pela má respiração e falta de apoio, ficou definido por esse motivo que tocaria em pé em vez de tocar sentada uma vez que a posição ajuda a manter o apoio e consequentemente a estabilizar a afinação.

## **12 de Fevereiro 2019 | Relatório de aula assistida**

### **Conteúdos**

- 1º e 2º andamento da *Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61* de Alain Bonnard;

### **Descrição da aula**

A aula começou com os dois instrumentos a afinar. No 1º andamento e um uma vez que nesta aula estão a tocar por estantes diferentes não houve uma preocupação em conjunto, estavam mais concentradas cada uma na sua parte. A parte da guitarra estava um pouco instável pelo que foi recomendado que em casa estudasse com metrónomo que iria facilitar quando tocavam em conjunto, por outro lado a parte na flauta havia momentos em que a aluna marcava o ritmo com o corpo, prejudicando dessa forma a sonoridade e fraseado, tendo esse aspeto sido corrigido.

No final deste andamento foi pedido à aluna que definisse qual o gesto que iria utilizar para fechar o andamento para que a guitarra compreendesse e dessa forma terminassem em conjunto. No 2º andamento foram corrigidos pequenos aspetos na parte da guitarra, que deveria salientar mais as primeiras notas de cada compasso para criar balanço, fraseado e estabilidade e ajudar a flauta a sentir melhor o tempo e desse forma entrar corretamente e nos locais devidos. Foi trabalhada a afinação e fraseado de ambos os instrumentos.

No final da aula foram tocados os dois andamentos do início ao fim já como preparação para a audição que terão no dia 18 de Fevereiro.

19 de Fevereiro 2019

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Desenvolver a capacidade de trabalho em conjunto com um instrumento diferente; Desenvolver e consolidar capacidades expressivas e interpretativas; Fomentar a auto e hétero – crítica; Adquirir conhecimentos de diversos estilos e repertórios; Contribuir para o desenvolvimento sócio – afetivo dos estudantes;
<b>Conteúdos</b>	1º andamento da <i>Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61</i> ;
<b>Estratégias</b>	Tocar com atenção à parte do outro; Desenvolver o sentido de afinação em conjunto instrumental; Formar e expor ideias relativamente ao seu próprio trabalho e do par;
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61</i> de Alain Bonnard

#### Relatório de aula

Não houve aula porque uma das alunas não conseguiu estar presente por motivos de saúde.

26 de Fevereiro 2019

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Desenvolver a capacidade de trabalho em conjunto com um instrumento diferente; Desenvolver e consolidar capacidades expressivas e interpretativas; Fomentar a auto e hétero – crítica; Adquirir conhecimentos de diversos estilos e repertórios; Contribuir para o desenvolvimento sócio – afetivo dos estudantes;
<b>Conteúdos</b>	1º e 2º andamento da <i>Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61</i> ;
<b>Estratégias</b>	Tocar com atenção à parte do outro; Desenvolver o sentido de afinação em conjunto instrumental; Formar e expor ideias relativamente ao seu próprio trabalho e do par;
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61</i> de Alain Bonnard



## **Relatório de aula**

A aula iniciou com a afinação dos instrumentos e prosseguiu com o 1º andamento da obra. Neste foram trabalhados aspetos que apesar de já terem sido explorados em aulas anteriores foram novamente retomados e trabalhados, como o tempo metronómico. Por um lado, as alunas começaram por tocar o andamento num tempo demasiado rápido, e por outro lado, o tempo tornava-se irregular em especial quando aconteciam alterações de dinâmica (*piano* e *forte*), tendo sido pedido que tivessem especial atenção nessas passagens.

Outros aspetos repetidamente trabalhados no decorrer das aulas são a musicalidade e respiração que estão relacionados com o primeiro aspeto referido anteriormente. Ou seja, ao tocarem num tempo demasiado lento as respirações tornam-se mais frequentes na flauta e quando o tempo é demasiado rápido perde-se musicalidade, sendo por isso necessário encontrar um meio-termo onde as respirações da flauta sejam adequadas e se mantenha a musicalidade por parte de ambos os instrumentos.

No final da aula foi recomendado que as alunas se juntassem para discutir ideias e praticar e consolidar não só os finais de andamento, onde deveria ser claro o movimento que define o fim da música, assim como trabalhar a regularidade do tempo metronómico ao longo de todo o andamento. Foi ainda pedido que comesçassem a estudar o 3º andamento que será trabalhado na próxima aula.

## **12 de Março 2019 | Relatório de aula assistida**

### **Conteúdos**

- 3º andamento da *Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61* de Alain Bonnard;

### **Descrição da aula**

A aula iniciou com as duas alunas a afinarem e prosseguiu com o 3º andamento da sonata. Este não estava muito seguro por nenhuma das partes tendo sido feito um trabalho de leitura e de junção de partes.

A guitarrista tinha tendência a correr, destabilizando o tempo, tendo sido chamada à atenção sempre que isso acontecia. Para ajudar a definir e mecanizar não só o tempo mas também as notas, foi pedido à guitarrista que solfejasse a sua parte e posteriormente fez-se a junção com a flauta. Por outro lado, foi pedido à flautista que fizesse mais contraste de dinâmicas, de forma tornar o fraseado mais musical, tendo sido trabalhadas também as respirações para ajudar nesse aspeto.

No final da aula foi sugerido às duas alunas que pensassem mais no balanço que a música exige de forma a melhorar o caráter da obra.

**19 de Março 2019**

Planificação da aula	
<b>Objetivos</b>	Desenvolver a capacidade de trabalho em conjunto com um instrumento diferente; Desenvolver e consolidar capacidades expressivas e interpretativas; Adquirir conhecimentos de diversos estilos e repertórios; Contribuir para o desenvolvimento sócio – afetivo dos estudantes;
<b>Conteúdos</b>	1º andamento da <i>Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61</i>
<b>Estratégias</b>	Tocar com atenção à parte do outro, distinguindo quando é voz principal e quando é acompanhamento; Desenvolver o sentido de afinação em conjunto instrumental e individual; Formar e expor ideias relativamente ao seu próprio trabalho e do par;
<b>Suporte pedagógico</b>	<i>Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61</i> de Alain Bonnard

#### **Relatório de aula**

Não houve aula porque uma das alunas não conseguiu estar presente por motivos de saúde.

#### **26 de Março 2019 | Relatório da aula**

Não houve aula de música de câmara pois coincidiu com as provas semestrais.

#### **2 de Abril 2019 | Relatório da aula**

Não houve aula de música de câmara pois coincidiu com o concurso interno do conservatório.

## CAPÍTULO V - ACTIVIDADES ESCOLARES

### 1. Descrição de atividades escolares organizadas pela aluna estagiária

No decorrer da prática de ensino supervisionada foram organizadas atividades consideradas pertinentes e enriquecedoras não só para a comunidade académica mas também para a instituição. Abaixo encontram-se as planificações e relatórios de cada uma delas, constando em anexo documentos relativos às mesmas.

#### Planificação da atividade | Concerto do ensemble de flautas da UA

<b>Data e Hora</b>   10 Dezembro 2018 às 17h00	<b>Local</b>   Sala Azeredo Perdigão	<b>Intervenientes</b>   Ensemble de Flautas da UA
<b>Objetivos</b> Interação com a comunidade académica; Promoção da audição de música para várias formações de ensembles de flauta, nomeadamente em trios e quartetos; Conhecimento do trabalho feito no ensino superior; Promoção da música de diferentes compositores de várias épocas históricas;		

#### Relatório da Atividade

O concerto do ensemble de flautas da UA sucedeu no dia 10 de Dezembro de 2018, pelas 17h00, no Auditório Azeredo Perdigão. Esta atividade revelou-se bastante enriquecedora uma vez que a prática de organizar atividades é algo a desenvolver e aprofundar nesta fase de aprendizagem, tendo desse modo sido mais uma oportunidade para o fazer. É necessário salientar e agradecer a disponibilidade dos alunos de licenciatura da universidade e da Orientadora da classe para a participação no concerto; da Professora Florbela Dias que esteve sempre presente a orientar e ajudar no que era necessário; e do conservatório que disponibilizou todo o material necessário para a realização da atividade.

O concerto teve alguma adesão por parte da comunidade educativa, tanto alunos como docentes e decorreu sem incidentes.

## Planificação da atividade | Masterclasse de flauta transversal

<b>Datas e Horas</b>   1 de Fevereiro 2019 das 14h10 às 20h00 e 2 de Fevereiro das 9h20 às 13h40	<b>Local</b>   Sala 52 da Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian, Aveiro	<b>Intervenientes</b>   Alunos de flauta transversal e Professora Stephanie Wagner
<b>Objetivos</b> Promover partilha de experiências; Desenvolver diferentes perspetivas relativas a uma mesma obra; Transmissão de ideias através da observação de pares; Fortalecer a experiência de tocar com público; Partilha de conhecimentos e ideias musicais entre alunos do conservatório e professores externos; Fortalecimento de aspetos técnicos; Melhorar a capacidade performativa dos alunos.		

### Relatório da atividade

A masterclasse de flauta transversal aconteceu nos dias 1 e 2 de Fevereiro 2019 e foi organizada pelo núcleo de estagiárias de Flauta transversal. A escolha das datas para a realização da atividade foi feita de acordo não só com a disponibilidade da Professora Stephanie Wagner mas também de acordo com a disponibilidade do conservatório.

A professora Stephanie Wagner é uma influência dentro da comunidade portuguesa de flauta transversal, devido ao seu trabalho na área da performance musical, o Núcleo de Estágio de Flauta Transversal considerou que, a sua presença no Conservatório, seria uma experiência enriquecedora para os alunos participantes.

Para anunciar a atividade à comunidade académica foi realizado um cartaz, um boletim de inscrições que foram divulgados via internet e pelas escolas e universidade de Aveiro. Após receber as inscrições foram estabelecidos horários para cada aluno sendo que a iniciação e 1º grau tinham duas aulas de 15 minutos cada, do 2º ao 4º grau duas aulas de 20 minutos cada e do 5º ao 8º grau duas aulas de 45 minutos cada, tendo participado na atividades alunos de diferentes graus. As temáticas mais abordadas durante o masterclasse foram: postura, apoio diafragmático, respiração, tempo metronómico, carácter histórico e condução de frase.

A atividade desenvolvida foi uma mais-valia para toda a comunidade, por um lado porque enriqueceu os alunos que participaram e por outro, por criar um momento de interação com a comunidade escolar, desde alunos, estagiários e professores. O feedback recebido apontava para uma satisfação geral por parte de todos os participantes demonstrando dessa forma que esta atividade foi benéfica e bem sucedida.

## Planificação da atividade | Ciclo de concertos de música de câmara

<b>Datas</b>   12 e 18 Fevereiro e 11 e 14 Março de 2019	<b>Local</b>   Sala Azeredo Perdigão	<b>Intervenientes</b>   Alunos dos Núcleos de Estágio da Escola Artística do Conservatório de Música de Aveiro Calouste Gulbenkian
<b>Objetivos</b>  Promover a música de câmara para diferentes formações instrumentais; Dar a possibilidade aos alunos de assistirem a concertos realizados pelos próprios professores; Promoção da música de diferentes compositores de várias épocas históricas; Estreitar e fortalecer a relação com comunidade académica;		

### Concerto de dia 12 de Fevereiro

#### Relatório | Concerto de Flauta transversal e Clarinete

O ciclo de concertos de música de câmara foi organizado pelos núcleos de estágio da Escola Artística do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian Aveiro, e realizou-se nos dias 12 e 18 de Fevereiro e 11 e 14 de Março. Nestes concertos foi possível realizar um trabalho com diferentes formações, desde duos até sextetos, com repertório de diferentes épocas e compositores. Para a realização desta atividade cada estagiário ficou encarregue de realizar pelo menos um concerto integrante do ciclo e de ajudar na organização de cada um deles.

Em particular o concerto, flauta transversal e clarinete, teve como objetivo demonstrar uma formação diferente das convencionalmente apresentadas no repertório de música de câmara de flauta transversal. Neste concerto foram apresentadas obras de K. Kummer, R. Muczynski e H. Villa-lobos tendo a escolha do repertório sido feita de forma a mostrar obras de diferentes compositores e épocas. A apresentação contou com a participação de uma clarinetista estudante na Universidade de Aveiro, a frequentar o 1º ano de mestrado. O concerto teve alguma adesão, sendo possível contar com a presença de alguns alunos de iniciação e docentes do conservatório.

### **Concerto de dia 18 de Fevereiro**

#### **Relatório | Flauta transversal e Guitarra clássica**

No concerto de flauta transversal e guitarra clássica, foram apresentadas obras de Franz Schubert, Astor Piazzola e Celso Machado. Este foi planeado de forma a contar com a colaboração de duas alunas de música de câmara, também com a formação de flauta transversal e guitarra clássica, mas por motivos de saúde não lhes foi possível comparecer. A apresentação contou com a participação de um guitarrista, docente na Academia de Música de S. João da Madeira, assim como com uma das estagiárias de Flauta transversal do conservatório que pertence também ao núcleo organizador da atividade. Apesar da divulgação o concerto não teve muita audiência, contudo, foi uma apresentação com qualidade, merecedora de mais adesão por parte da comunidade académica.

### **Concerto de dia 11 de Março**

#### **Relatório | Ensemble de trompetes e New Generation Ensemble**

O concerto de ensemble de trompetes e do New Generation Ensemble contou com obras de Richard Strauss com arranjo de Albert Mancini, José Ursicino da Silva, Eric Morales, J.S. Bach com arranjo de Warren Wernick e Kevin McKee. O repertório foi escolhido de forma abranger diferentes compositores e épocas proporcionando uma maior. A apresentação contou com a participação de alunos e ex-alunos da Universidade de Aveiro e teve alguma adesão, sendo possível contar com a presença de alguns alunos e docentes do conservatório.

### **Concerto de dia 14 de Março**

#### **Relatório | Quarteto de Saxofones**

No concerto do quarteto de saxofones foram apresentadas obras de compositores distintos como Jean-Sébastien Bach, Lago, Thierry Escaich e Astor Piazzolla proporcionando uma variedade de estilos e épocas.

A apresentação contou com a participação de alunos e ex-alunos da Universidade de Aveiro, assim como da estagiária de Saxofone no conservatório que pertence ao núcleo organizador da atividade. Esta última que contou com uma plateia bastante composta demonstrando adesão à atividade.

## 2. Descrição de atividades escolares com participação ativa da aluna estagiária

Para além das atividades organizadas pela aluna estagiária, já descritas acima, nas quais participou ativamente, foi também possível participar numa ação de formação organizada pela instituição, sobre orquestras de flautas que será descrita abaixo.

### Ação de Formação sobre orquestra de flautas

<b>Datas</b>   5, 6 e 7 de Abril de 2019	<b>Local</b>   Escola artística do conservatório de música de Calouste Gulbenkian de Aveiro e Quartel das Artes Alípio Sol	<b>Intervenientes</b>   Alunos, professores internos e externos ao Conservatório de Música de Aveiro Calouste Gulbenkian, Formador.
<b>Objetivos</b> Sensibilizar o gosto pela orquestra de Flauta transversal; Difundir a prática da orquestra de flauta transversal em Portugal; Estruturar o conhecimento de repertório para este tipo de formação; Abordar técnicas inerentes - Promover a qualidade de comunicação musical; <sup>29</sup>		

### Relatório da Atividade

Esta atividade foi organizada por uma das docentes de flauta transversal da instituição, e contou com alunos de diferentes graus assim com professores de diferentes escolas, a orquestra abrangeu diferentes instrumentos que compõem uma orquestra de flautas. O repertório, de diferentes estilos e compositores, permitiu uma ampla experiência em contexto de orquestra, sendo por vezes recorrer a técnicas contemporâneas e recursos extra instrumentos, como por exemplo garrafas de vidro.

No decorrer dos ensaios foi possível observar um espírito de entreajuda entre colegas, quer alunos como professores, permitindo um ambiente agradável e motivador, sendo um catalisador para um bom trabalho. A apresentação de todo o trabalho foi realizada em dois concertos, um no Museu de Santa Joana, em Aveiro, e um outro no Quartel das Artes Alípio Sol, em Oliveira do Bairro.

<sup>29</sup> Obs.: Informação obtida através do Flyer de divulgação



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de ensino supervisionada realizada na Escola Artística do Conservatório Calouste Gulbenkian de Aveiro ao longo do ano letivo de 2018/2019 foi para mim um crescimento não só, obviamente, a nível profissional mas também a nível pessoal, pelos conhecimentos aplicados e adquiridos. O facto de ter alunos de níveis diferentes e com personalidades distintas, desenvolveu em mim a capacidade de ser flexível, de me adaptar às diferentes situações e respostas que cada aluno dá consoante aquilo que lhe é pedido.

No que diz respeito à coadjuvação das aulas, tornaram-se essências as planificações não só anuais, que foram uma linha condutora, mas também as de aula. Na minha perspetiva, houve um crescimento e evolução positiva em todos os alunos, incluindo de música de câmara, fruto e mérito do trabalho deles mas também de toda a preparação das aulas, a nível de tarefas e estratégias que permitissem aquele aluno em específico evoluir, sendo importante compreender que por vezes nem tudo o que se planeia pode ser realizado em aula, podendo sofrer alterações e adaptações consoante as dificuldades que possam eventualmente existir. Por outro lado, os conselhos e críticas construtivas da orientadora cooperante foram uma ajuda imprescindível, uma vez que esta conhecia melhor os alunos e as formas de aprendizagem de cada um.

No decorrer do ano foram realizadas todas as atividades propostas no plano anual de formação, revelando-se uma mais-valia a nível pessoal no que concerne à responsabilidade de organizar e gerir uma atividade. Foi procurando abranger um leque variado de atividades de forma a beneficiar a formação dos alunos e criar momentos de interação com a comunidade. De salientar toda a ajuda fornecida não só pela orientadora cooperante, assim como a cooperação do pessoal não docente.

Acho importante clarificar o porquê de não ter sido implementado o projeto educativo em estágio, apesar de ser com certeza uma mais-valia para a organização e gestão do tempo, foi considerado que os alunos não tinham a maturidade suficiente para implementar uma técnica de gestão de tempo tão rigorosa, pelo que foi optado por outra via, neste caso, alunos universitários.

Como professora estagiária, fui assídua e pontual, aceitei todos os conselhos que me foram dirigidos de forma melhorar e colaborei sempre com todos os representantes docentes e não docentes da instituição. Foi criada e mantida uma boa relação pedagógica professor/aluno tendo isso facilitado a aprendizagem de ambas as partes. O facto de ter assistido a vários momentos de apresentação pública dos alunos, e participado em atividades

juntamente com eles, como foi o caso da ação de formação, fora do contexto de aula permitiu não só acompanhar melhor o aluno mas também ter outro tipo de abordagem, que se revelou benéfica. Por outro lado e também muito positiva foi a relação orientadora cooperante/estagiária que se revelou um pilar fundamental para o bom funcionamento não só das aulas mas de toda a prática supervisionada de ensino.

Deste modo penso que o balanço deste ano só poderia ser positivo nos vários aspetos que abrangeu, resta portanto deixar um agradecimento à instituição e toda a comunidade académica, em especial à orientadora cooperante, Florbela Dias, pelo acompanhamento e boa orientação em todo este percurso.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, F. P. (2016). *Metodologias de estudo para uma melhor prática instrumental da Flauta Transversal*. Instituto Politécnico de Castelo Branco - Escola Superior de Artes Aplicadas, Castelo Branco.

Araújo, A. (2011). *Otimização do estudo individual na aprendizagem de viola d' arco*. Universidade de Aveiro, Aveiro.

Ariga, A., & Lleras, A. (2011). Brief and rare mental 'breaks' keep you focused: Deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements. *Cognition*, 118 (3), 439-443. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21211793>

Bantái-Kovacs. (1980) *Selected studies for flute*. Musica Budapeste

Barry, N. & Hallam, S. (2002). Practice. In Parncutt, R. & McPherson, G. (Eds.), *The science & psychology of music performance: Creative strategies for teaching and learning* (pág.151-161). ISBN:0-19-513810-4

Bonnard, A. *Sonatina Brève pour Flûte et Guitare Op. 61*. Paris: Alphonse Leduc

Buzan, T.,(1984). *Use Your Brain*. Guild Publishing London, England

Cirillo, F. (2007). *The Pomodoro Technique (The Pomodoro)*. California: Creative Commons.

Costa, A. (2017). *A autonomia e a autorregulação: contributos para o desenvolvimento da aprendizagem de piano*. Universidade de Aveiro, Aveiro.

Cutler, D. (2015). Chapter 1: the very, very, very important work of savvy music teachers. Em *The savvy music teacher : blueprint for maximizing income and impact* (pp. 20–21). New york: Oxford University press.

Demersseman, J. (2004). *Boléro – 6 petites pièces opus II nº2*. paris: Billaudot

Demersseman, J. *Fantaisie – 6 petites pièces opus II nº2*. Billaudot

Dias, V. (2017). *Estudar ou tocar violino?: Um estudo de caso no CMCGB sobre a prática individual*. Universidade de Aveiro, Aveiro.

Diot, J. & Meunier, G. (2001). *Petit menuet pour Merwan*. Editions Henry Lemoine.

Diot, J. & Meunier, G. (2001). *Madjovalse*. Editions Henry Lemoine.

- Diot, J. & Meunier, G. (2002). *La Baba Au Rhum*. Editions Henry Lemoine.
- Diot, J. & Meunier. (1983) G. *Comme au temps de Bach*. Editions Henry Lemoine.
- Fagundes, E. (2017). *O uso de ferramentas de produtividade na educação: aprendendo o dobro na metade do tempo*. Universidade do sul de Santa Catarina.
- Gariboldi, G. (2000) *Études mignonnes op. 131*. Schott.
- Gobbo, F., & Vaccari, M. (2008). The Pomodoro Technique for Sustainable Pace in Extreme Programming Teams. *Agility Across Time and Space*, 9, 180–184. Disponível em [https://doi.org/10.1007/978-3-540-68255-4\\_18](https://doi.org/10.1007/978-3-540-68255-4_18)
- Godard, B. *Suite de trois morceaux*, op. 116. Durand editions
- Hunt, S., (1996). *Gammes, Arpèges et Exercices préparatoires pour la flute*. Editions Henry Lemoine
- Jørgensen, H. & Hallam, S. (2009). Practising. In Hallam , S., Cross, I. & Thaut, M. (Eds.), *The oxford handbook of music psychology* (pág.265-271). New York: Oxford University Press.
- Jørgensen, H. (2008). Instrumental practice: Quality and quantity. *The Finnish Journal of Music Education*, 11(1-2), 8-18.
- Klassen, R. & Kuzucu, E. (2009). Academic procrastination and motivation of adolescents in Turkey. *Educational Psychology*.29(1), 69-81. Disponível em <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01443410802478622>
- Köhler, E. *15 Easy studies op. 33*. New York: International Music Company
- Krell, J. (1997). *Kincaidiana: A flute player's notebook*. Santa clarita, California: The National Flute Association, Inc.
- Kroese, F. M., & Ridder, D. T. D. (2016). Health behaviour procrastination: a novel reasoned route towards self-regulatory failure. *Health Psychology Review*, 10(3), 313–325. Disponível em <https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1116019>
- Leon-Guerrero, A. (2008). Self-regulation strategies used by student musicians during music practice. *Music Education Research*, 10(1), 91–106. Disponível em <https://doi.org/10.1080/14613800701871439>
- Madeira, L. (2014). *Estratégias de auto-regulação da aprendizagem no ensino instrumental*.

Universidade de Aveiro, Aveiro.

McConnell, S.(1996). *Rapid development*. Microsoft Press, Washington.

Mcpherson, G. E., & Renwick, J. M. (2010). A longitudinal study of self- regulation in children's musical practice: A longitudinal study of self-regulation in children ' s musical practice. *Music Education Research*, 3(2), 169–186. Disponível em <https://doi.org/10.1080/1461380012008923>

Mozart, W. *Andante*. Schott

Pereira, M. (2011). *Motivação dos alunos no ensino especializado da musica: implementação de uma ferramenta metodológica*. Universidade de Aveiro, Aveiro.

Phil, M., Divya, S., & Kavitha, S. (2017). Reduce the internal and external interruptions and improving communications using enhanced advanced pomodoro for time boxing. *International Research Journal of Engineering and Technology(IRJET)*, 4(7), 1173–1178. Disponível em <https://irjet.net/archives/V4/i7/IRJET-V4I7261.pdf>

Ridout, A. (2000). *Six melodies*. Emerson Edition

Sampaio, R. (2011). *Procrastinação acadêmica e autorregulação da aprendizagem em estudantes universitários*. Universidade de Campinas.

Site da Escola Artística do Conservatório Calouste Gulbenkian: <http://www.cmacg.pt/>

Sousa, N. (2017). *A importância da organização do estudo e os seus resultados no ensino do Clarinete*. Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo, Porto.

Toleikyte, G. (2017) *Struggling to be productive at work? Take a neuroscientist's advice*. Acedido a 25-2-2019. Disponível em <https://www.theguardian.com/small-business-network/2017/aug/18/productive-at-work-neuroscientists-advice-multitasking>

Tomasi, H. *Le petit chevrier corse*. Paris: Alphonse Leduc

Wang, X., Gobbo, F., & Lane, M. (2010). Turning time from enemy into an ally using the pomodoro technique. *Agility Across Time and Space: Implementing Agile Methods in Global Software Projects*, 149–166. Disponível em [https://doi.org/10.1007/978-3-642-12442-6\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-642-12442-6_10)

Wye, T. (1999). *Practice books for the flute*, vol. 1. Croatia: Novello & Company Limited

Wye, T., (2003). *Teoria e prática da flauta – volume1*. London: Novello Publishing

## ANEXOS

### Anexo 1 – Termo de consentimento de alunos



#### Consentimento informado

No âmbito da pesquisa de mestrado de Gisela Pereira Machado, com a supervisão científica do Professor Doutor Jorge Salgado no Departamento de Comunicação e Artes, da Universidade de Aveiro, está a ser realizada uma pesquisa com a temática da gestão e organização do tempo durante o estudo, na qual será aplicada uma técnica de gestão de tempo, Técnica *Pomodoro*.

#### Procedimento específico

Este projeto de investigação envolve, no caso dos alunos participantes, o preenchimento de questionários, antes e após da implementação da técnica, e preenchimento de folhas de registo sempre que estudem. Com isto pretende-se, por um lado, compreender se existe uma organização do tempo de estudo assim como perceber quais as estratégias utilizadas durante o mesmo, e por outro, se com a aplicação da técnica de gestão de tempo (Técnica *Pomodoro*) existem benefícios para a qualidade e eficácia do estudo. A informação fornecida pelos questionários será mantida em confidencialidade e não será associada a qualquer informação pessoal. Será apenas utilizada para efeitos da presente investigação.

#### Risco para o participante

O estudo não apresenta qualquer risco para o participante.

#### Contributo do participante

A sua participação contribuirá para aumentar os conhecimentos relativamente à gestão e organização do tempo durante o estudo e servirá de suporte para futuras investigações/ intervenções que visem potenciar o estudo e consequentemente a performance musical.

#### Custo

A sua participação não acarreta qualquer custo.

#### Natureza voluntária da participação

A participação é voluntária. Mesmo concordando em participar, poderá abandonar a qualquer momento, devendo para o efeito comunicar a sua decisão à investigadora principal, sem qualquer prejuízo ou penalização.

(Destacar aqui)

-----  
(Devolver esta secção)

Declaro ter lido e compreendido este documento, e aceito participar neste estudo permitindo a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pela investigadora.

Assinatura: \_\_\_\_\_  
(Assinatura do participante)

Aveiro, \_\_\_\_ de \_\_\_\_ de 2019

## Anexo 2 – Termo de consentimento de professores



### Consentimento informado

No âmbito da pesquisa de mestrado de Gisela Pereira Machado, com a supervisão científica do Professor Doutor Jorge Salgado no Departamento de Comunicação e Artes, da Universidade de Aveiro, está a ser realizada uma pesquisa com a temática da gestão e organização do tempo durante o estudo, na qual será aplicada uma técnica de gestão de tempo, Técnica *Pomodoro*.

#### Procedimento específico:

Este projeto de investigação envolve o preenchimento de questionários, no caso dos docentes, antes e após da implementação da técnica com o objetivo de compreender a perspetiva de quem leciona ao nível da organização e gestão do tempo de estudo instrumental, assim como ter um feedback das observações das aulas dos alunos, antes e após a implementação da Técnica *Pomodoro*. A informação fornecida pelos questionários será mantida em confidencialidade e não será associada a qualquer informação pessoal. Será apenas utilizadas para efeitos da presente investigação.

#### Risco para o participante

O estudo não apresenta qualquer risco para o participante.

#### Contributo do participante

A sua participação contribuirá para aumentar os conhecimentos relativamente à gestão e organização do tempo durante o estudo e servirá de suporte para futuras investigações/intervenções que visem potenciar o estudo e consequentemente a performance musical.

#### Custo:

A sua participação não acarreta qualquer custo.

#### Natureza voluntária da participação

A participação é voluntária. Mesmo concordando em participar, poderá abandonar a qualquer momento, devendo para o efeito comunicar a sua decisão à investigadora principal, sem qualquer prejuízo ou penalização.

(Destacar aqui)

-----  
(Devolver esta secção)

Declaro ter lido e compreendido este documento, e aceito participar neste estudo permitindo a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pela investigadora.

Assinatura: \_\_\_\_\_  
(Assinatura do participante)

Aveiro, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019

## Anexo 3 – Questionários

### Questionário pré implementação da Técnica *Pomodoro* aos Alunos

#### Organização/ gestão do tempo de estudo e estratégias utilizadas durante o mesmo

Este questionário integra-se no projeto de investigação desenvolvido por Gisela Machado no âmbito do mestrado em ensino de música da Universidade de Aveiro, orientado cientificamente pelo professor doutor Jorge Salgado, e tem como objetivo realizar um estudo de caso da classe de flautas da Universidade de Aveiro.

Irão ser realizados dois questionários, um antes da implementação da técnica pomodoro e um após a implementação, com isto pretende-se, por um lado, compreender se existe uma organização do tempo de estudo e quais as estratégias utilizadas durante o mesmo, e por outro, se com a aplicação da técnica de gestão de tempo (técnica pomodoro) existe benefícios para a qualidade e eficácia do estudo.

Todos os registos efetuados serão usados para fins unicamente académico-científicos.

1

**Selecione a letra que lhe foi atribuída.**

☐

 A

☐

 B

☐

 C

☐

 D

☐

 E

☐

 F

2

**Idade**

Type a number

20 characters remaining

3

**Género**

☐ Feminino

☐ Masculino



4
Qual o ano de ensino que frequenta
Type a paragraph
1500 characters remaining

5
Nº de anos de prática na flauta transversal
Type a number
20 characters remaining

6
Quanto tempo em média estuda flauta transversal por dia?
☐ 1h-2h
☐ 2h-3h
☐ 3h-4h
☐ 4h-5h
☐ 5h-6h

7
Quanto do tempo referido anteriormente considera ser realmente efetivo, ou seja, sem distrações ou interrupções constantes? (exemplo: idas ao telemóvel, conversas com colegas, ...)
☐ 100%
☐ 75%
☐ 50%
☐ 25%
☐ 0%

8

Considera que o estudo individual do instrumento que faz é produtivo?

☐ sim☐ Não

9

Se não, porquê?

Type a paragraph

1500 characters remaining

10

Está satisfeito com o estudo que faz atualmente ?

☐ sim☐ Não

11

Se não, indique porquê?

Type a paragraph

1500 characters remaining

12

Define objetivos a longo prazo?

☐ sim☐ não

13

**Organiza o tempo para cada sessão de estudo que pretende fazer?**

☐ Sim

☐ Não

14

**Se o faz, quais os métodos que utiliza?**



Type a paragraph

1500 characters remaining

15

**Cumpe com os métodos que enunciou na resposta anterior ?**

☐ sim

☐ Quase sempre

☐ Quase nunca

☐ não

16

**Define o tempo, em média, para cada tarefa que pretende realizar durante o estudo?**

☐ Sim

☐ Não

17

Consegue realizar todas as tarefas a que se propõe no início do estudo durante o tempo que dispõe para o mesmo?

- ☐ Sim
- ☐ Quase sempre
- ☐ Quase nunca
- ☐ Não

18

Cumre com os prazos para a preparação de relatório?

- ☐ Sim
- ☐ Não

19

Faz pausas durante o estudo?

- ☐ Sim
- ☐ Quase sempre
- ☐ Quase nunca
- ☐ Não

20

Se faz , de quanto tempo?

 Type a sentence

250 characters remaining

21

Quais as atividades que costuma fazer nessas pausas?

 Type a sentence

250 characters remaining

## Questionário pré implementação da Técnica *Pomodoro* aos Professores

### Organização/gestão do tempo

Este questionário integra-se no projeto de investigação desenvolvido por Gisela Machado no âmbito do mestrado em ensino de música da Universidade de Aveiro, orientado cientificamente pelo professor doutor Jorge Salgado, e tem como objetivo realizar um estudo de caso da classe de flautas da Universidade de Aveiro.

Com este questionário pretende-se compreender, a perspetiva de quem lecciona ao nível da organização e gestão do tempo de estudo instrumental.

O questionário é anónimo sendo todos os registos efetuados usados para fins unicamente académico-científicos.

1

**Selecione a letra que lhe foi atribuída**  

☐ X

☐ Y

☐ Z

2

**Idade**  

Type a number

20 characters remaining

3

**Nº total de anos a leccionar**  

Type a number

20 characters remaining

4

**Nº de anos a lecionar no ensino superior**  

Type a number

20 characters remaining

5

Aborda a temática da organização e gestão do tempo de estudo nas aulas?

☐

sim

☐

Não

6

Da sua experiência considera importante que haja um planeamento do estudo?

☐

Sim

☐

Não

7

Relativamente à sua experiência como estudante de flauta, planeava as sessões de estudo?

☐

Sim

☐

Não

8

Se sim, refira como o fazia.



Type a paragraph

1500 characters remaining

9

Identifica dificuldades nos alunos em organizarem o estudo com vista aos objetivos que pretendem alcançar?

☐

sim

☐

não

10

Considera importante, no caso dos alunos, existir uma organização de tarefas a desempenhar em cada sessão de estudo de instrumento?

☐

sim

☐

Não

11

Considera ser pertinente definir o tempo aplicado a cada tarefa para cada sessão de estudo?

☐

Sim

☐

Não

12

Fornece ao seu aluno alguma ferramenta que o auxilie na organização do seu estudo?

☐

sim

☐

não

13

Se sim, refira qual.



Type a paragraph

1500 characters remaining

14

Considera existirem quebras de concentração dos alunos durante as aulas?

☐

sim

☐

não

15

A maioria dos seus alunos cumpre com os prazos para a preparação de relatório?

☐

Sim

☐

Não

16

Considera, pelo desempenho nas aulas, que o estudo dos seus alunos poderia ser melhor?

☐

sim

☐

não

17

Refira quais os fatores que considera serem preponderantes para um estudo produtivo.

Type a paragraph

1500 characters remaining

18

Que fatores aponta como destabilizadores do estudo?

☐

falta de motivação

☐

falta de interesse

☐

má gestão de tempo

☐

falta de organização dos objetivos pretendidos

☐

distracões durante o estudo (colegas, redes sociais,...)

☐

baixa crença de autoeficácia

☐

Outra

Type your answer

100 characters remaining

19

Considera que a organização do estudo será preditor de sucesso?

☐

sim

☐

não

20

se sim, porque?

Type a sentence

250 characters remaining



## Questionário pós implementação da Técnica *Pomodoro* aos Alunos

- Aluno A

### Questionário \_ Participante A

Este questionário integra-se no projeto de investigação desenvolvido por Gisela Machado no âmbito do mestrado em ensino de música da Universidade de Aveiro, orientado cientificamente pelo professor doutor Jorge Salgado, e tem como objetivo realizar um estudo de caso da classe de flautas da Universidade de Aveiro.

Este questionário, pós a implementação, pretende verificar se com a aplicação da técnica de gestão de tempo (técnica pomodoro) existe benefícios para a qualidade e eficácia do estudo.

Todos os registos efetuados serão usados para fins unicamente académico-científicos.

1

**Selecione o tempo médio de estudo atual**

☐ 1h-2h

☐ 2h-3h

☐ 3h-4h

☐ 4h-5h

☐ 5h-6h

☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

2

**Quanto do tempo referido anteriormente, considera após aplicar a Técnica Pomodoro ser realmente efetivo, ou seja, sem distrações ou interrupções constantes? (exemplo: idas ao telemóvel)**

☐ 100%

☐ 75%

☐ 50%

☐ 25%

☐ 0%

☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

3

Uma vez que já definia objetivos a longo prazo, ao ter de o fazer de acordo com a Técnica Pomodoro, considera que o seu estudo:

- ☐ Melhorou
- ☐ Mantive-se igual
- ☐ Piorou
- ☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

4

Ao organizar o tempo de acordo com a Técnica Pomodoro, considera que o seu estudo:

- ☐ Melhorou
- ☐ Mantive-se igual
- ☐ Piorou
- ☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

5

Tendo em conta que já definia o tempo, em média, para cada tarefa que pretendia realizar durante o estudo, considera que a técnica pomodoro tornou essa tarefa:

- ☐ Mais fácil e eficaz
- ☐ Igual
- ☐ Mais difícil e menos eficaz
- ☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

6

Indique o porquê da resposta anterior.



Type a paragraph

1500 characters remaining

7

Conseguia realizar todas as tarefas a que se propunha, durante o tempo que dispunha?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

8

Indique o porquê da resposta anterior.



Type a paragraph

1500 characters remaining

9

Ao ter de realizar uma análise sobre o nº de pomodoros que previa serem necessários e os que realmente necessitava, considera que ajudou a ajustar e melhorar o processo de estudo?

☐ Sim

☐ Não

☐ Outra

 Type your answer

100 characters remaining

10

Na sua opinião as pausas que tinha de realizar ao fim dos 25 minutos de estudo eram benéficas ?

☐ Sim

☐ Não

☐ Outra

 Type your answer

100 characters remaining

11

Indique o porquê da resposta anterior.

 Type a sentence

250 characters remaining

12

Considera que a duração dessas pausas era a ideal?

☐ Sim

☐ Não

☐ Outra

 Type your answer

100 characters remaining

13

Indique o porquê da resposta anterior.



Type a sentence

250 characters remaining

14

Considera que, após aplicar a Técnica Pomodoro, as interrupções durante o estudo:



Aumentaram



Mantiveram-se iguais



Diminuíram



Outra

Type your answer

100 characters remaining

15

Considera que a adaptação à técnica foi:



Fácil



Diffícil



Outra

Type your answer

100 characters remaining

16

Justifique o porquê da resposta anterior.



Type a paragraph

1500 characters remaining

17

Considera que a organização e gestão do seu estudo:

☐

Melhorou

☐

Mantive-se igual

☐

Diminuiu

☐

Outra

100 characters remaining

18

Considera que os níveis de concentração durante o estudo:

☐

Aumentaram

☐

Mantiveram-se iguais

☐

Diminuíram

☐

Outra

100 characters remaining

19

Considera que os níveis de motivação para o estudo:

☐

Aumentaram

☐

Mantiveram-se iguais

☐

Diminuíram

☐

Outra

100 characters remaining

20

Considera que após aplicar a Técnica Pomodoro o estudo individual do instrumento se tornou mais produtivo e eficiente do que era anteriormente?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

 Type your answer

100 characters remaining

21

Justifique a sua resposta.



 Type a paragraph

1500 characters remaining

22

Melhorou os prazos para preparação de relatório?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

 Type your answer

100 characters remaining

23

Está satisfeito com o estudo que faz ao aplicar a Técnica Pomodoro?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

 Type your answer

100 characters remaining

24

Indique o porquê da resposta anterior.



Type a paragraph

1500 characters remaining

25

Considera a técnica útil?



Sim



Não



Outra

Type your answer

100 characters remaining

26

Indique o porquê da sua resposta



Type a paragraph

1500 characters remaining

27

Pretende aplicar a técnica pomodoro no seu estudo no futuro?



Sim



Não



Outra

Type your answer

100 characters remaining

28

Indique o porquê da sua resposta



Type a paragraph

1500 characters remaining

29

Relate sucintamente a sua experiência com a Técnica Pomodoro, incluindo vantagens, desvantagens, aspetos que considere pertinentes e a ter em conta sobre a mesma e até propostas de alterações ou adaptações.



Type a paragraph

1500 characters remaining

Obrigada pela tua disponibilidade!

## Aluno B

### Questionário \_ Participante B

Este questionário integra-se no projeto de investigação desenvolvido por Gisela Machado no âmbito do mestrado em ensino de música da Universidade de Aveiro, orientado cientificamente pelo professor doutor Jorge Salgado, e tem como objetivo realizar um estudo de caso da classe de flautas da Universidade de Aveiro.

Este questionário, pós a implementação, pretende verificar se com a aplicação da técnica de gestão de tempo (técnica pomodoro) existe benefícios para a qualidade e eficácia do estudo.

Todos os registos efetuados serão usados para fins unicamente académico-científicos.

**1**

**Selecione o tempo médio de estudo atual**

☐ 1h-2h

☐ 2h-3h

☐ 3h-4h

☐ 4h-5h

☐ 5h-6h

☐ Outra

100 characters remaining

**2**

**Quanto do tempo referido anteriormente, considera após aplicar a Técnica Pomodoro ser realmente efetivo, ou seja, sem distrações ou interrupções constantes? (exemplo: idas ao telemóvel)**

☐ 100%

☐ 75%

☐ 50%

☐ 25%

☐ 0%

☐ Outra

100 characters remaining



3

Uma vez que não definia objetivos a longo prazo, considera que ao ter de fazê-lo o seu estudo:

- ☐ Melhorou
- ☐ Manteve-se igual
- ☐ Piorou
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

4

Considera que ao organizar o tempo de acordo com a técnica pomodoro, o seu estudo:

- ☐ Melhorou
- ☐ Manteve-se igual
- ☐ Piorou
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

5

Tendo em conta que não definia o tempo, em média, para cada tarefa que pretendia realizar durante o estudo, considera que ao ter de fazê-lo o seu estudo:

- ☐ Melhorou
- ☐ Manteve-se igual
- ☐ Piorou
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

6

Indique porquê da sua resposta.

Type a sentence

250 characters remaining

7

Uma vez que antes da aplicação da técnica já conseguia realizar todas as tarefas a que se propões no início do estudo durante o tempo que dispõe para o mesmo, considera ao ter de fazê-lo com a Técnica Pomodoro, o seu estudo:

- ☐ Aumentou
- ☐ Mantive-se igual
- ☐ Diminuiu
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

8

Indique o porquê da resposta anterior.

Type a paragraph

1500 characters remaining

9

Ao ter de realizar uma análise sobre o nº de pomodoros que previa serem necessários e os que realmente necessitava, considera que ajudou a ajustar e melhorar o processo de estudo?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

10

Na sua opinião as pausas que tinha de realizar ao fim dos 25 minutos de estudo eram benéficas ?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

11

Indique o porquê da resposta anterior.

Type a paragraph

1500 characters remaining

12

Considera que a duração dessas pausas era a ideal?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

100 characters remaining

13

Indique o porquê da resposta anterior.




1500 characters remaining

14

Considera que, após aplicar a Técnica Pomodoro, as interrupções durante o estudo:

☐

Aumentaram

☐

Mantiveram-se iguais

☐

Diminuíram

☐

Outra

100 characters remaining

15

Considera que a adaptação à Técnica Pomodoro foi:

☐

Fácil

☐

Difícil

☐

Outra

100 characters remaining

16

Justifique o porquê da resposta anterior.




1500 characters remaining

17

Considera que a organização e gestão do seu estudo:

- ☐ Melhorou
- ☐ Mantve-se igual
- ☐ Diminuiu
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

18

Considera que os níveis de concentração durante o estudo:

- ☐ Aumentaram
- ☐ Mantiveram-se iguais
- ☐ Diminuíram
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

19

Considera que os níveis de motivação para o estudo:

- ☐ Aumentaram
- ☐ Mantiveram-se iguais
- ☐ Diminuíram
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

20

Considera que após aplicar a Técnica Pomodoro o estudo individual do instrumento se tornou mais produtivo e eficiente do que era anteriormente?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

21

Justifique a sua resposta

Type a sentence

250 characters remaining

22

Melhorou os prazos para preparação de relatório?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

23

Está satisfeito com o estudo que faz ao aplicar a Técnica Pomodoro?

☐ Sim

☐ Não

☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

24

Indique o porquê da resposta anterior.

Type a paragraph

1500 characters remaining

25

Considera a técnica útil?

☐ Sim

☐ Não

☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

26

Indique o porquê da sua resposta

Type a paragraph

1500 characters remaining

27

Pretende aplicar a técnica pomodoro no seu estudo no futuro?

☐ Sim

☐ Não

☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

28

Indique o porquê da sua resposta

Type a paragraph

1500 characters remaining

29

Relate sucintamente a sua experiência com a Técnica Pomodoro, incluindo vantagens, desvantagens, aspetos que considere pertinentes e a ter em conta sobre a mesma e até propostas de alterações ou adaptações.

Type a paragraph

1500 characters remaining

Obrigada pela tua disponibilidade!

## Questionário \_ Participante C

Este questionário integra-se no projeto de investigação desenvolvido por Gisela Machado no âmbito do mestrado em ensino de música da Universidade de Aveiro, orientado cientificamente pelo professor doutor Jorge Salgado, e tem como objetivo realizar um estudo de caso da classe de flautas da Universidade de Aveiro.

Este questionário, pós a implementação, pretende verificar se com a aplicação da técnica de gestão de tempo (técnica pomodoro) existe benefícios para a qualidade e eficácia do estudo.

Todos os registos efetuados serão usados para fins unicamente académico-científicos.

1

**Selecione o tempo médio de estudo atual**

☐ 1h-2h  
☐ 2h-3h  
☐ 3h-4h  
☐ 4h-5h  
☐ 5h-6h  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

2

**Quanto do tempo referido anteriormente, considera após aplicar a Técnica Pomodoro ser realmente efetivo, ou seja, sem distrações ou interrupções constantes? (exemplo: idas ao telemóvel)**

☐ 100%  
☐ 75%  
☐ 50%  
☐ 25%  
☐ 0%  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

3

**Uma vez que já definia objetivos a longo prazo, ao ter de o fazer de acordo com a Técnica Pomodoro, considera que o seu estudo:**

☐ Melhorou  
☐ Mantive-se igual  
☐ Piorou  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

4

**Uma vez que já organizava o tempo de estudo, considera que, por comparação, o conseguiu fazer-lo:**

☐ Melhor  
☐ Mantive-se igual  
☐ Pior  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

5

Tendo em conta que já definia o tempo, em média, para cada tarefa que pretendia realizar durante o estudo, considera que a técnica pomodoro tornou essa tarefa:

- ☐ Mais fácil e eficaz
- ☐ Igual
- ☐ Mais difícil e menos eficaz
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

6

Indique porquê da sua resposta.

Type a paragraph

1500 characters remaining

7

Conseguia realizar todas as tarefas a que se propunha, durante o tempo que dispunha?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

8

Indique o porquê da sua resposta.

Type a paragraph

1500 characters remaining

9

Ao ter de realizar uma análise sobre o nº de pomodoros que previa serem necessários e os que realmente necessitava, considera que ajudou a ajustar e melhorar o processo de estudo?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

10

Na sua opinião as pausas que tinha de realizar ao fim dos 25 minutos de estudo eram benéficas ?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

11

Indique o porquê da resposta anterior.

Type a paragraph

1500 characters remaining

12

Considera que a duração dessas pausas era a ideal?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

13

Indique o porquê da resposta anterior.

Type a paragraph

1500 characters remaining

14

Considera que, após aplicar a Técnica Pomodoro, as interrupções durante o estudo:

- ☐ Aumentaram
- ☐ Mantiveram-se iguais
- ☐ Diminuíram
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

15

Considera que a adaptação à técnica foi:

- ☐ Fácil
- ☐ Difícil
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining



16

Justifique o porquê da resposta anterior.



Type a paragraph

1500 characters remaining

17

Considera que a organização e gestão do seu estudo:



Melhorou



Mantive-se igual



Piorou



Outra

Type your answer

100 characters remaining

18

Considera que os níveis de concentração durante o estudo:



Aumentaram



Mantiveram-se iguais



Diminuíram



Outra

Type your answer

100 characters remaining

19

Considera que os níveis de motivação para o estudo:



Aumentaram



Mantiveram-se iguais



Diminuíram



Outra

Type your answer

100 characters remaining

20

Considera que após aplicar a técnica pomodoro o estudo individual do instrumento se tornou mais produtivo e eficiente do que era anteriormente?



Sim



Não



Outra

Type your answer

100 characters remaining

21

justifique a sua resposta.



Type a paragraph

1500 characters remaining

22

Melhorou os prazos para preparação de relatório?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

100 characters remaining

23

Está satisfeito com o estudo que faz ao aplicar a Técnica Pomodoro?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

100 characters remaining

24

Indique o porquê da resposta anterior.

Type a paragraph



1500 characters remaining

25

Considera a técnica útil?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

100 characters remaining

26

Indique o porquê da sua resposta

Type a paragraph



1500 characters remaining

27

Pretende aplicar a técnica pomodoro no seu estudo no futuro?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

100 characters remaining

28

Indique o porquê da sua resposta

Type a paragraph

1500 characters remaining

29

Relate sucintamente a sua experiência com a Técnica Pomodoro, incluindo vantagens, desvantagens, aspetos que considere pertinentes e a ter em conta sobre a mesma e até propostas de alterações ou adaptações.

Type a paragraph

1500 characters remaining

Obrigada pela tua disponibilidade!

Aluno D

## Questionário \_ Participante D

Este questionário integra-se no projeto de investigação desenvolvido por Gisela Machado no âmbito do mestrado em ensino de música da Universidade de Aveiro, orientado cientificamente pelo professor doutor Jorge Salgado, e tem como objetivo realizar um estudo de caso da classe de flautas da Universidade de Aveiro.

Este questionário, pós a implementação, pretende verificar se com a aplicação da técnica de gestão de tempo (técnica pomodoro) existe benefícios para a qualidade e eficácia do estudo.

Todos os registos efetuados serão usados para fins unicamente académico-científicos.

1

Selecione o tempo médio de estudo atual

☐ 1h-2h  
☐ 2h-3h  
☐ 3h-4h  
☐ 4h-5h  
☐ 5h-6h  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

2

Quanto do tempo referido anteriormente, considera após aplicar a Técnica Pomodoro ser realmente efetivo, ou seja, sem distrações ou interrupções constantes? (exemplo: idas ao telemóvel)

☐ 100%  
☐ 75%  
☐ 50%  
☐ 25%  
☐ 0%  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

3

Uma vez que já definia objetivos a longo prazo, ao ter de o fazer de acordo com a Técnica Pomodoro, considera que o seu estudo:

- ☐ Melhorou
- ☐ Manteve-se igual
- ☐ Piorou
- ☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

4

Considera que ao organizar o tempo de acordo com a Técnica Pomodoro, o seu estudo:

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

5

Tendo em conta que não definia o tempo, para cada tarefa que pretendia realizar durante o estudo, considera que ao ter de fazê-lo o seu estudo:

- ☐ Melhorou
- ☐ Manteve-se igual
- ☐ Piorou
- ☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

6

Indique porquê da sua resposta.

Type a paragraph

1500 characters remaining

7

Conseguia realizar todas as tarefas a que se propunha, durante o tempo que dispunha?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

8

Indique porquê da sua resposta.

Type a paragraph

1500 characters remaining

9

Ao ter de realizar uma análise sobre o nº de pomodoros que previa serem necessários e os que realmente necessitava, considera que ajudou a ajustar e melhorar o processo de estudo?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

100 characters remaining

10

Na sua opinião as pausas que tinha de realizar ao fim dos 25 minutos de estudo eram benéficas ?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

100 characters remaining

11

Indique porquê da sua resposta.

Type a paragraph

1500 characters remaining

12

Considera que a duração das pausas era a ideal ?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

100 characters remaining

13

Indique porquê da sua resposta.

Type a paragraph

1500 characters remaining

14

Considera que, após aplicar a Técnica Pomodoro, as interrupções durante o estudo:

☐

Aumentaram

☐

Mantiveram-se iguais

☐

Diminuíram

☐

Outra

100 characters remaining

15

Considera que a adaptação à técnica foi:

- ☐ Fácil
- ☐ Difícil
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

16

Justifique o porquê da resposta anterior.

Type a paragraph

1500 characters remaining

17

Considera que a organização e gestão do seu estudo:

- ☐ Melhorou
- ☐ Mantive-se igual
- ☐ Piorou
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

18

Considera que os níveis de concentração durante o estudo:

- ☐ Aumentaram
- ☐ Mantiveram-se iguais
- ☐ Diminuíram
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

19

Considera que os níveis de motivação para o estudo:

- ☐ Aumentaram
- ☐ Mantiveram-se iguais
- ☐ Diminuíram
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

20

Considera que após aplicar a técnica pomodoro o estudo individual do instrumento se tornou mais produtivo e eficiente do que era anteriormente?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

Type your answer

100 characters remaining

21

Justifique a sua resposta.

Type a paragraph

1500 characters remaining

22

Melhorou os prazos para preparação de relatório?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

Type your answer

100 characters remaining

23

Está satisfeito com o estudo que faz ao aplicar a Técnica Pomodoro?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

Type your answer

100 characters remaining

24

Indique o porquê da resposta anterior.

Type a paragraph

1500 characters remaining

25

Considera a técnica útil?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

Type your answer

100 characters remaining

26

Indique o porquê da sua resposta

Type a paragraph

1500 characters remaining

27

Pretende aplicar a técnica pomodoro no seu estudo no futuro?

☐

Sim

☐

Não

☐

Outra

Type your answer

100 characters remaining

28

Indique o porquê da sua resposta

Type a paragraph

1500 characters remaining

29

**Relate sucintamente a sua experiência com a Técnica Pomodoro, incluindo vantagens, desvantagens, aspetos que considere pertinentes e a ter em conta sobre a mesma e até propostas de alterações ou adaptações.**

Type a paragraph

1500 characters remaining

Obrigada pela tua disponibilidade!



## Questionário \_ Participante E

Este questionário integra-se no projeto de investigação desenvolvido por Gisela Machado no âmbito do mestrado em ensino de música da Universidade de Aveiro, orientado cientificamente pelo professor doutor Jorge Salgado, e tem como objetivo realizar um estudo de caso da classe de flautas da Universidade de Aveiro.

Este questionário, pós a implementação, pretende verificar se com a aplicação da técnica de gestão de tempo (técnica pomodoro) existe benefícios para a qualidade e eficácia do estudo.

Todos os registos efetuados serão usados para fins unicamente académico-científicos.

1

**Selecione o tempo médio de estudo atual**

☐ 1h-2h

☐ 2h-3h

☐ 3h-4h

☐ 4h-5h

☐ 5h-6h

☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

2

**Quanto do tempo referido anteriormente, considera após aplicar a Técnica Pomodoro ser realmente efetivo, ou seja, sem distrações ou interrupções constantes? (exemplo: idas ao telemóvel)**

☐ 100%

☐ 75%

☐ 50%

☐ 25%

☐ 0%

☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

3

**Uma vez que já definia objetivos a longo prazo, ao ter de o fazer de acordo com a Técnica Pomodoro, considera que o seu estudo:**

☐ Melhorou

☐ Mantive-se igual

☐ Piorou

☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

4

**Uma vez que já organizava o tempo de estudo, considera que, por comparação, o conseguiu fazer:**

☐ Melhor

☐ De igual forma

☐ Pior

☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

5

Tendo em conta que já definia o tempo, em média, para cada tarefa que pretendia realizar durante o estudo, considera que a técnica pomodoro tornou essa tarefa:

- ☐ Mais fácil e eficaz
- ☐ Igual
- ☐ Mais difícil e menos eficaz
- ☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

6

Indique porquê da sua resposta.

Type a sentence

250 characters remaining

7

Conseguia realizar todas as tarefas a que se propunha com o tempo que dispunha?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

8

Indique porquê da sua resposta.

Type a paragraph

1500 characters remaining

9

Ao ter de realizar uma análise sobre o nº de pomodoros que previa serem necessários e os que realmente necessitava, considera que ajudou a ajustar e melhorar o processo de estudo?

- ☐ Sim
- ☐ Não

10

Na sua opinião as pausas que tinha de realizar ao fim dos 25 minutos de estudo eram benéficas ?

- ☐ Sim  
☐ Não  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

11

Indique porquê da sua resposta.

Type a paragraph

1500 characters remaining

12

Considera que a duração dessas pausas era a ideal?

- ☐ Sim  
☐ Não  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

13

Indique porquê da sua resposta.

Type a paragraph

1500 characters remaining

14

Considera que, após aplicar a Técnica Pomodoro, as interrupções durante o estudo:

- ☐ Aumentaram  
☐ Mantiveram-se iguais  
☐ Diminuíram  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

15

Considera que a adaptação à técnica foi:

- ☐ Fácil  
☐ Difícil  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

16

Justifique o porquê da resposta anterior.

Type a paragraph

1500 characters remaining

17

Considera que a organização e gestão do seu estudo:

- ☐ Melhorou
- ☐ Mantive-se igual
- ☐ Diminuiu
- ☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

18

Considera que os níveis de concentração durante o estudo:

- ☐ Aumentaram
- ☐ Mantiveram-se iguais
- ☐ Diminuíram
- ☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

19

Considera que os níveis de motivação para o estudo:

- ☐ Aumentaram
- ☐ Mantiveram-se iguais
- ☐ Diminuíram
- ☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

20

Considera que após aplicar a técnica pomodoro o estudo individual do instrumento se tornou mais produtivo e eficiente do que era anteriormente?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

21

justifique a sua resposta.

Type a sentence

250 characters remaining

22

Melhorou os prazos para preparação de relatório?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

23

Está satisfeito com o estudo ao aplicar a Técnica Pomodoro?

☐ Sim
☐ Não
☐ Outra

Type your answer
100 characters remaining

24

Indique o porquê da resposta anterior.

Type a paragraph
1500 characters remaining

25

Considera a técnica útil?

☐ Sim
☐ Não
☐ Outra

Type your answer
100 characters remaining

26

Indique o porquê da sua resposta

Type a paragraph
1500 characters remaining

27

Pretende aplicar a técnica pomodoro no seu estudo no futuro?

☐ Sim
☐ Não
☐ Outra

Type your answer
100 characters remaining

28

Indique o porquê da sua resposta

Type a paragraph
1500 characters remaining

29

Relate sucintamente a sua experiência com a Técnica Pomodoro, incluindo vantagens, desvantagens, aspetos que considere pertinentes e a ter em conta sobre a mesma e até propostas de alterações ou adaptações.

Type a paragraph
1500 characters remaining

Obrigada pela tua disponibilidade!

## Questionário \_ Participante F

Este questionário integra-se no projeto de investigação desenvolvido por Gisela Machado no âmbito do mestrado em ensino de música da Universidade de Aveiro, orientado cientificamente pelo professor doutor Jorge Salgado, e tem como objetivo realizar um estudo de caso da classe de flautas da Universidade de Aveiro.

Este questionário, pós a implementação, pretende verificar se com a aplicação da técnica de gestão de tempo (técnica pomodoro) existe benefícios para a qualidade e eficácia do estudo.

Todos os registos efetuados serão usados para fins unicamente académico-científicos.

1

**Selecione o tempo médio de estudo atual**

☐ 1h-2h  
☐ 2h-3h  
☐ 3h-4h  
☐ 4h-5h  
☐ 5h-6h  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

2

**Quanto do tempo referido anteriormente, considera após aplicar a Técnica Pomodoro ser realmente efetivo, ou seja, sem distrações ou interrupções constantes? (exemplo: idas ao telemóvel)**

☐ 100%  
☐ 75%  
☐ 50%  
☐ 25%  
☐ 0%  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

3

**Uma vez que já definia objetivos a longo prazo, ao ter de o fazer de acordo com a Técnica Pomodoro, considera que o seu estudo:**

☐ Melhorou  
☐ Mantive-se igual  
☐ Piorou  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

4

**Uma vez que já organizava o tempo de estudo, considera que, por comparação, o conseguiu fazer:**

☐ Melhor  
☐ De forma igual  
☐ Pior  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

4.200 characters remaining

12 Considera que a duração dessas pausas era a ideal?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

13 Indique porquê da sua resposta.

Type a paragraph

1500 characters remaining

14 Considera que, após aplicar a Técnica Pomodoro, as interrupções durante o estudo:

- ☐ Aumentaram
- ☐ Mantiveram-se iguais
- ☐ Diminuíram
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

15 Considera que a adaptação à técnica foi:

- ☐ Fácil
- ☐ Difícil
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

16 Justifique o porquê da resposta anterior.

Type a paragraph

1500 characters remaining

17 Considera que a organização e gestão do seu estudo:

- ☐ Melhorou
- ☐ Mantive-se igual
- ☐ Diminuiu
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

18

Considera que os níveis de concentração durante o estudo:

- ☐ Aumentaram  
☐ Mantiveram-se iguais  
☐ Diminuíram  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

19

Considera que os níveis de motivação para o estudo:

- ☐ Aumentaram  
☐ Mantiveram-se iguais  
☐ Diminuíram  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

20

Considera que após aplicar a Técnica Pomodoro o estudo individual do instrumento se tornou mais produtivo e eficiente do que era anteriormente?

- ☐ Sim  
☐ Não  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

21

Justifique a sua resposta.

Type a paragraph

1500 characters remaining

22

Melhorou os prazos para preparação de relatório?

- ☐ Sim  
☐ Não  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

23

Está satisfeito com o estudo ao aplicar a Técnica Pomodoro?

- ☐ Sim  
☐ Não  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

24

Indique o porquê da resposta anterior.

Type a paragraph

1500 characters remaining



25

Considera a técnica útil?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

26

Indique o porquê da sua resposta

Type a paragraph

1500 characters remaining

27

Pretende aplicar a técnica pomodoro no seu estudo no futuro?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Outra
- Type your answer

100 characters remaining

28

Indique o porquê da sua resposta

Type a paragraph

1500 characters remaining

29

Relate sucintamente a sua experiência com a Técnica Pomodoro, incluindo vantagens, desvantagens, aspetos que considere pertinentes e a ter em conta sobre a mesma e até propostas de alterações ou adaptações.

Type a paragraph

1500 characters remaining

Obrigada pela tua disponibilidade!

## Questionário pós implementação da Técnica *Pomodoro* aos Professores<sup>30</sup>

### Questionário \_ Docente \_ Aluno

Este questionário integra-se no projeto de investigação desenvolvido por Gisela Machado no âmbito do mestrado em ensino de música da Universidade de Aveiro, orientado cientificamente pelo professor doutor Jorge Salgado, e tem como objetivo realizar um estudo de caso da classe de flautas da Universidade de Aveiro.

Este questionário é aplicado após a implementação da Técnica Pomodoro, e com este pretende-se compreender se existem benefícios para a qualidade, organização, gestão e eficácia do estudo dos alunos, na perspetiva externa do professor através da observação em aula.

O questionário é anónimo sendo todos os registos efetuados usados para fins unicamente académico-científicos.

1

Pela observação em aula e após a aplicação da técnica de gestão de tempo por parte do seu aluno, considera que a concentração do aluno:

☐ Aumentou

☐ Mantive-se igual

☐ Diminuiu

☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

2

2

Considera que o nível de motivação do aluno:

☐ Aumentou

☐ Mantive-se igual

☐ Diminuiu

☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

3

3

Considera que o nível de desempenho do aluno:

☐ Aumentou

☐ Mantive-se igual

☐ Diminuiu

☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

4

4

Pela observação feita nas aulas e por comparação com aulas anteriores onde o estudo era realizado sem a implementação da técnica, considera que a curto prazo a aplicação da Técnica Pomodoro beneficiou o aluno:

☐ Sim

☐ Não

☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

5

<sup>30</sup> Obs.: Apesar de todos os questionários pós implementação da Técnica *Pomodoro* conterem as mesmas questões foi contudo enviado um questionário por aluno participantes (A,B,C,D,E,F) para os respetivos professores, para que a avaliação externa fosse individualizada. Por esse motivo irá constar aqui apenas um questionário, igual para todos.

5

Tendo em conta os fatores desestabilizadores do estudo referidos no questionário anterior: Falta de motivação; falta de interesse; má gestão de tempo; baixa crença de autoeficácia., verificou alguma alteração nestes no aluno?

☐ Sim  
☐ Não  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

6

Indique em que fatores.

☐ Falta de motivação;  
☐ Falta de interesse  
☐ Má gestão de tempo;  
☐ Baixa crença de autoeficácia  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

7

Tendo em conta os fatores que considerou serem preponderantes para um estudo produtivo: "O estudo para ser produtivo deve ser focado, organizado.", considera terem ocorrido algumas alterações nestes no aluno?

☐ Sim  
☐ Não  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

8

Indique em que fatores.

☐ Foco  
☐ Organização  
☐ Outra

Type your answer

100 characters remaining

9

Relate observações ou comentários que possam ter ocorrido durante as aulas sobre a aplicação da técnica por parte de qualquer participante.

Type a paragraph

1000 characters remaining

10

Relate aspetos que considere pertinentes relativos à aplicação da técnica, por parte dos alunos, tendo em conta observações feitas nas aulas (rigor, disciplina, método...)

Type a paragraph

1000 characters remaining

Obrigada pela sua disponibilidade !

## Anexo 4 – Ficha explicativa da aplicação da Técnica *Pomodoro*<sup>31</sup>

### Documento explicativo da Técnica *Pomodoro*

- Os dados fornecidos nas fichas a preencher que se encontram neste documento, serão anónimos e exclusivamente para uso académico sendo recolhidas no final da experiência.
- Duração experiência: Início de 14 Janeiro até fim de 14 Março.
- Devem utilizar a técnica sempre que estudarem e registar nas respetivas folhas.
- Para controlar o tempo de estudo basta colocar um cronómetro no telemóvel definido com 25 minutos, sendo idealmente o telemóvel utilizado apenas para esse propósito.

#### 1. Contexto e objetivos

A técnica pomodoro pretende através da gestão do tempo melhorar a produtividade, elevar a concentração e foco, aumentar a consciencia das decisões, aumentar a motivação e mantê-la constante, reforçar a determinação em atingir objetivos, refinar o processo de estimativa de qualidade e quantidade de tempo e aprefeiçoar o desempenho no processo de estudo.

Neste sentido, os objetivos desta pesquisa são não só desenvolver um instrumento de gestão de tempo de estudo na área da música, em específico nos estudantes do ensino superior de Flauta Transversal; perceber vantagens, e desvantagens da utilização da mesma; mas também perceber no panorama universitário se existe uma gestão e monitorização do tempo de estudo.

#### 2. Regras

- ✓ Um pomodoro consiste em 25 minutos interruptos, mais 5 de pausa;
- ✓ A cada quatro pomodoros acontece uma pausa de 15-30 minutos;
- ✓ Um pomodoro é indivisível, ou seja não existe meio pomodoro ou um quarto de pomodoro;
- ✓ Se um pomodoro é iniciado, tem que ser levado até ao fim:
  - Se for interrompido definitivamente, ou seja, se não se conseguir manipular ou controlar a interrupção, o pomodoro não é válido;
- ✓ O pomodoro deve ser “protegido”, ou seja, deve informar-se que se vais estar ocupado em estudo, para evitar interrupções (ex. falamos mais logo, agora estou ocupada) ou no sentido de retomar ao pomodoro;
- ✓ Se a previsão da atividade demorar mais do que 5-7 pomodoros, deve ser divididas, de modo a simplificar;
- ✓ Se a previsão da atividade demorar menos de um pomodoro conjuga-a com outras mais simples (ex. aquecimento – vários exercícios simples como: notas longas, escalas,...);

Documento explicativo da Técnica *Pomodoro*

<sup>31</sup> Obs.: Este documento tem por base o livro Cirillo, F. (2007). *The Pomodoro Technique (The Pomodoro)*. California: Creative Commons.

### 3. Aplicação da técnica: registo

Para a aplicação da técnica pomodoro são necessárias três formas de registo:

- Um documento onde se regista a data e a lista das **atividades para o dia**, este deve ser renovado todos os dias ou sempre que estudar, permite guiar e definir objetivamente objetivos para a sessão de estudo;

Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções

- Um inventário de atividades onde se encontram uma **lista de atividades** a ser realizadas num futuro próximo, este documento poderá ser semanal ou mensal e permite criar objetivos a longo prazo;

Tarefas a realizar	Previsão de pomodoros Necessários

- E um **registo/arquivo** onde a partir deste é possível fazer-se um balanço das informações e reajustar e melhorar do seu processo, esta folha de registos deve incluir as tarefas que foram trabalhadas, o número de pomodoros necessários para concluir cada tarefa e também quaisquer interrupções ocorridas, com esta será possível ajustar da melhor forma o tempo necessário a cada tarefa.

Tarefa realizada	Nº de pomodoros previstos	Nº real de pomodoros necessários	Nº de interrupções

Documento explicativo da Técnica *Pomodoro*

#### 4. Símbolos de registo

Para unificar o registo entre todos os participante serão utilizados símbolos iguais:

- ✓ Uma linha reta (—) para marcar as tarefas como concluídas (ex. ~~Aquecimento~~).
- ✓ Um X para indicar o número de Pomodoros gastos na tarefa.
- ✓ Um apóstrofo (') para indicar interrupções internas. (Interrupções internas como verificar o e-mail, ir ao telemóvel ver mensagens, consultar as redes sociais ..)
- ✓ Um traço (-) para indicar interrupções externas (Interrupções externas como um telefone a tocar ou um visitante surpresa à porta, ..)

Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções
1.1.2019	Aquecimento: <del>exercícios</del> de sonoridade e técnica	X	'

Indica que foi utilizado um pomodoro (25 minutos de estudo mais 5 de pausa) para realizar a tarefa

Indica que aconteceu uma interrupção interna, ir ao telemóvel, por exemplo, mas que o pomodoro foi retomado, ou seja, conseguiu manipular ou controlar a interrupção.









## Anexo 5 – Folhas de registo dos participantes

### · Participante A

Registo de atividades para o dia			
Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções
14 jan	Lições 1 e 4 (off-line)	X X	1 1 1 1
14 jan	Fantasia Carmem; Sonata Min. Bach	X X X	1 1 1 1 -
15 jan	Aquecimento (off-line)	X	1 1
15 jan	Estudo n.º 3 Haydn; off-line; Fantasia	X	1 1 1 - -
15 jan	Fantasia Carmem; Sonata Min. Bach	X X	1 1 1 1
16 jan	Aquecimento	X	1
16 jan	Fantasia Carmem	X	1 1 -
17 jan	Lições	X	1 1
17 jan	Estudo n.º 3 Haydn; off-line; Fantasia	X	1 1
18 jan	Aquecimento	X	1
19 jan	Aquecimento	X X	1
20 jan	Lições; Estudos	X	1 1 -
21 jan	Lições	X	
21 jan	Pezos	X X X	1 1 1 -
22 jan	Lições; P. Beethoven	X	1
22 jan	Pezos	X	1 1
23 jan	Aquecimento (on-line)	X	-
23 jan	Fantasia Carmem	X	1
23 jan	Sonata Min. Bach	X	1 1
24 jan	Aquecimento	X	1 1
25 jan	P. Beethoven	X	1
26 jan	Fantasia Wye	X	1

Registo de atividades para o dia			
Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções
28 Jan	Aquecimento	X	1
28 Jan	Aquecimento (som)	X	11
28 Jan	Revis	X X X	1111
29 Jan	Aquecimento	X X	1
1 Fev	Aquecimento (som)	X X	11
2 Fev	Notas, aulas; exercícios, testes	X	1
3 Fev	Aquecimento	X	-
4 Fev	Aquecimento, testes	X	11 -
7 Fev	Testes finais	X	1
9 Fev	Aquecimento	X	-
10 Fev	Aquecimento	X	
11 Fev	Aquecimento	X X	11
11 Fev	Concerto D. Nogueira, Reinecke (1º aud)	X X	1
12 Fev	Aquecimento	X X	
13 Fev	Aquecimento	X	1
14 Fev	Exercícios técnicos	X	
14 Fev	Concerto D. Nogueira, Reinecke (1º aud)	X X	1 -
15 Fev	Exercícios sonantidade	X	
16 Fev	Aquecimento (som e técnica)	X	1
16 Fev	Concerto D. Nogueira, Reinecke (1º e 2º aud)	X X	
17 Fev	Aquecimento (som e técnica)	X	
18 Fev	Aquecimento (som e técnica)	X	

Registro de atividades para o dia			
Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções
13 JUL	Concerto D. Maier, Krievcke	XXXX	-
14 JUL	Aquecimento	XX	1
17 JUL	Aquecimento (som e técnica)	X	
19 JUL	Concerto D. Maier, Krievcke	XX	1
20 JUL	Exercícios 1, 2, 4 e 10 Taffarel	X	
21 JUL	Exercícios som	X	
21 JUL	Concerto D. Maier, Krievcke	XX	1
22 JUL	Aquecimento	X	
23 JUL	Aquecimento	X	
24 JUL	Aquecimento	X	
25 JUL	Aquecimento	X	
25 JUL	Concerto D. Maier, Krievcke	XXX	1
26 JUL	Exercícios som	X	
27 JUL	Aquecimento	X	
27 JUL	Concerto D. Maier, Krievcke	X	
28 JUL	Aquecimento	XX	
1 MAR	Exercícios som	X	
2 MAR	Exercícios som e técnica	X	
3 MAR	Aquecimento	X	
4 MAR	Aquecimento	X	
4 MAR	Estudo	XX	-
4 MAR	Concerto D. Maier, Krievcke	XXXX	1

Registro de atividades para o dia			
Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções
6 MAR	Leitura - História da	X	
7 MAR	Apreensão	X	
8 MAR	Apreensão	X	
9 MAR	Apreensão (com técnica)	X	
9 MAR	Concursos D. Maria, Penelope	XX	1
10 MAR	Leitura - 30m	X	
11 MAR	Apreensão	X	
11 MAR	Estudos	X	
11 MAR	Concursos D. Maria, Penelope	XXX	1
12 MAR	Apreensão	X	
13 MAR	Apreensão	XX	
13 MAR	Concursos D. Maria, Penelope	XXXX	-
14 MAR	Apreensão	X	
14 MAR	Concursos D. Maria, Penelope	XX	





## Participante B

Registo de atividades para o dia			
Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções
20/01/2019	<del>Aquecimento</del> <del>sonaridade</del>	X	
22/01/2019	<del>Estudos</del>	X X	,
27/01/2019	<del>Pecas</del>	X X X	, , ,
30/01/2019	Revisão de Passagens	X	
03/02/2019	Aquecimento: escalas	X	
05/02/2019	Estudos	X X	, , , ,
09/02/2019	Pecas	X X X X	1 - 1
13/02/2019	Estudos	X X	- 1
16/02/2019	Pecas	X X	
17/02/2019	Pecas	X X X X	- - - 1
19/02/2019	Estudos	X	
20/02/2019	Aquecimento: Chat up (Pivo)	X	
23/02/2019	Estudos	X	
24/02/2019	Estudos e Pecas	X X X X	1 1 - -
26/02/2019	Revisão de passagens <sup>seguras</sup> <del>menos</del>	X X	
03/03/2019	Aquecimento: <del>Flatter</del> <sup>mapa</sup> <del>escalas</del>	X	
04/03/2019	Pecas e Estudos	X X	1 1 1 1 1
06/03/2019	Estudos	X	
09/03/2019	Daily Exercises	X	-
10/03/2019	Estudos	X X X	1 1
12/03/2019	Estudos e Pecas	X X	1 1 1 1
13/03/2019	Revisão de passagens <sup>difficil</sup>	X	-
14/03/2019	Pecas	X X	1 1 1 1 1 1



Registo de atividades e pomodoros previstos (a fazer)	
Tarefas a realizar	Previsão de pomodoros Necessários
Aquecimento : simplicidade	X
Estudos Karg Ebert	X X X
Pecas: Piece - Ebert (27/01)	X X
Rever passagens (30/01)	X
Escala	X
Estudos Karg Ebert	X X X X
Peca: Piece e Hymosis	X X X
Estudos Karg Ebert	X X
Pecas: Hymosis	X
Pecas: Hymosis	X X
Estudos Karg - Ebert	X X X
Aquecimento: Pick up Peter Lucas Graf	X
Estudos (revisão)	X
Estudos e Pecas	X X X X
Rever passagens para a aula	X
Aquecimento com Flatter	X
Estudos e Pecas	X X X X
Estudos Karg - Ebert e Andersen	XX
Daily Exercises - Aquecimento	XX
Estudos Andersen	XX
Estudos e Pecas	XX X
Revisão do passagens difíceis.	X
Pecas: Piece e Contabile et Pesto	X X X

Documento explicativo da Técnica Pomodoro



Participante C

Registro de atividades por dia

Data	Tarefa	nº de promotores utilizados	nº de interrupções
14/01/2019	Aquecimento, estudo Kohler nº 7	xxxxxx	11
15/01/2019 (prova técnica)	Aquecimento, estudo Kary nº 13 e 14	xxxxx	-
16/01/2019	Aquecimento, Chaminado Bech em mi m 1º andar	xxx	1
17/01/2019	Aquecimento, Chaminado Bech em mi m 2º andar	xx	
18/01/2019	Aquecimento, Bech em mi m 1º e 2º andar	xxxxxx	1
19/01/2019	Aquecimento, Chaminado, Bech	xxxxx	
20/01/2019	Aquecimento, Bech em mi m 1º e 2º andar	xxxxxx	1
22/01/2019	Aquecimento, Bech em mi m 2º andar, Chaminado	xxxxxx	
23/01/2019	Aquecimento, Chaminado	xxxxx	1
24/01/2019	Aquecimento, Bech em mi m 1º andar, Chaminado	xxxxx	11
25/01/2019	Aquecimento, Bech em mi m 1º e 2º andar	xxx	-
26/01/2019	Aquecimento, Chaminado Bech em mi m 1º e 2º andar	xxxxxx	

# Registo de actividades por o dia

Data	Tarefa	nº de paradas utilizadas	nº de interrupções
27/01/2019	Aquecimento, Bach em mi m 1º e 2º andamento, Chaminade	XXXXX	)
28/01/2019 (prova artística)	Aquecimento, Chaminade, Bach em mi m 1º e 2º andamento	XXXX	-
30/01/2019	Aquecimento, concerto de Katchaturian 1º andamento	XXXX	
31/01/2019	Aquecimento, concerto de Mozart em re M 1º andamento	XXXX	)
02/02/2019	Aquecimento, concerto de Mozart em re M 1º andamento	XXX	
03/02/2019	Aquecimento, concerto de Mozart em re M 2º andamento	XXX	)
04/02/2019	Aquecimento, exercícios	XXXX	-
05/02/2019	Aquecimento, concerto de Mozart em re M 1º andamento	XXXX	
06/02/2019	Aquecimento, exercícios	XXX	)
07/02/2019	Aquecimento, concerto de Mozart em re M 1º andamento	XXXXX	"
08/02/2019	Aquecimento, concerto de Mozart em re M 1º andamento	XXX	-
09/02/2019	Aquecimento, exercícios, concerto de Mozart em re M 2º andamento	XXXX	
11/02/2019	Aquecimento, concerto de Mozart em re M 1º andamento	XXXX	-



Registo de atividades por dia

Data	Tarefa	nº de formadores utilizados	nº de interrupções
12/02/2019	Aquecimento, concerto de Katchaturian (1º andamento)	XXX	1
13/02/2019	Aquecimento, concerto de Katchaturian (1º andamento)	XXXX	
14/02/2019	Aquecimento, Cheminade, concerto de Mozart em ré M (1º andamento)	XXXXX	1
15/02/2019	Aquecimento, concerto de Katchaturian (1º andamento)	XXXX	1
16/02/2019	Aquecimento, concerto de Mozart em ré M (1º e 2º andamento)	XXX	-
18/02/2019	Aquecimento, Schubert tunc e variação	XXXX	
19/02/2019	Aquecimento, concerto de Katchaturian (1º andamento)	XXXXXX	1
20/02/2019	Aquecimento, concerto de Katchaturian (1º andamento)	XXXXXX	
21/02/2019	Aquecimento, concerto de Mozart em ré M (1º e 2º andamento)	XXXXX	1
22/02/2019	Aquecimento, Schubert tunc e variação	XXX	
24/02/2019	Aquecimento, concerto de Katchaturian (1º andamento)	XXXX	
25/02/2019	Aquecimento, concerto de Katchaturian (1º andamento)	XXXX	1
26/02/2019	Aquecimento, concerto de Mozart em ré M (1º e 2º andamento)	XXXXX	-

# Registo de atividades por o dia

Data	Tarefa	nº de períodos utilizados	nº de interrupções
27/02/2019	Aquecimento, Concerto de Katchaturian (1º andamento)	XXXX	1
28/02/2019	Aquecimento, Concerto de Katchaturian (2º andamento)	XXX	
01/03/2019	Aquecimento, Schubert tunc e variacões	XXXXX	11
02/03/2019	Aquecimento, Concerto de Mozart em ré M (1º e 2º andamento)	XXXX	-
03/03/2019	Aquecimento, Chaminado	XXX	
04/03/2019	Aquecimento, Concerto de Katchaturian (1º andamento)	XXXX	
05/03/2019	Aquecimento, Concerto de Katchaturian (2º andamento)	XXXXX	111
07/03/2019	Aquecimento, Concerto de Katchaturian (1º andamento)	XXXX	
08/03/2019	Aquecimento, Schubert tunc e variacões	XXX	11
09/03/2019	Aquecimento, Beethoven concerto para piano nº 3	XXXXX	1
10/03/2019	Aquecimento, Concerto de Mozart em ré M (1º e 2º andamentos)	XXX	
11/03/2019	Aquecimento, Mozart abetura Fajaro e Concerto em ré M (1º andamento)	XXXXX	-
12/03/2019	Aquecimento, Beethoven concerto para piano nº 3	XXX	-

Registro de actividades por o dia

[illegible]

## Registo de actividades e promotores previstos (a fazer)

Tarefas a realizar	previsão de promotores a realizar
preparação das provas técnicas e artísticas: 4 artísticos, Bach em m.m (2 primeiros movimentos) e <sup>Chaminado</sup>	XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX
leitura de repertório para 2º semestre e preparação de prova para OCC	XXXX XXXX
preparação para recital	XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX XXXX

## Anexo

Tarefa realizada	nº de promotores previstos	nº total de promotores necessários	nº de integrações
preparação das provas técnicas e artísticas	56	70	13
leitura de repertório para 2º semestre e preparação de prova para OCC	112	93	20
preparação para recital	64	59	12



## Participante D

Registo de atividades para o dia			
Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções
16/1/19	Aquecimento	x	1
16/1/19	Pegar	x x x x	111
16/1/19	Exercícios	x x	
17/1/19	Aquecimento	x	1
17/1/19	Pegar	x x x	1111
18/1/19	Aquecimento	x	1
18/1/19	Pegar	x x x x x	111
19/1/19	Aquecimento	x	1
19/1/19	Pegar	x x x x	11
19/1/19	Exercícios	x x	1
21/1/19	Aquecimento	x x	
21/1/19	Pegar	x x	11
22/1/19	Aquecimento	x	
22/1/19	Pegar	x x x	1
23/1/19	Aquecimento	x	1
23/1/19	Pegar	x x x x	111
25/1/19	Aquecimento	x	
25/1/19	Obras	x x	111
25/1/19	Exercícios	x x x	1
26/1/19	Aquecimento	x	1
26/1/19	Obras	x x x	1111
27/1/19	Aquecimento	x	1

Registo de atividades para o dia			
Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções
27/1/19	Obras	x x x	4
28/1/19	Aquecimento	x x	1
28/1/19	Obras	x	
28/1/19	Exercícios técnicos	x x	1
1/2/19	Aquecimento	x	1
1/2/19	Obras	x x	11
2/2/19	Aquecimento	x	
2/2/19	Obras	x x x	11
3/2/19	Aquecimento	x	
3/2/19	Obras	x x x x	11
4/2/19	Aquecimento	x	11
4/2/19	Obras	x x	11
4/2/19	Exercícios	x x x x	111
5/2/19	Aquecimento	x	1
5/2/19	Obras	x x x	1
8/2/19	Aquecimento	x	1
8/2/19	Obras	x x x	111
9/2/19	Aquecimento	x	
9/2/19	Obras	x x	1
10/2/19	Aquecimento	x	1
10/2/19	Obras	x x x x	111
10/2/19	Exercícios	x x	1

Registo de atividades para o dia			
Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções
11/2/19	Aquecimento	x	1
11/2/19	Obras	x x x	1
12/2/19	Aquecimento	x	
12/2/19	Obras	x x	1
13/2/19	Aquecimento	x	1
13/2/19	Obras	x x x x	111
16/2/19	Aquecimento	x	1
16/2/19	Obras	x x x	11
16/2/19	Exercícios	x	
17/2/19	Aquecimento	x	1
17/2/19	Obras	x	
18/2/19	Aquecimento	x	1
18/2/19	Obras	x x	
19/2/19	Aquecimento	x	1
19/2/19	Obras	x x x x	11
20/2/19	Aquecimento	x	
20/2/19	Obras	x x x	11
21/2/19	Aquecimento	x	
21/2/19	Obras	x x	111
22/2/19	Aquecimento	x	
22/2/19	Obras	x x	11
22/2/19	Exercícios	x x	1



Registo de atividades para o dia			
Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções
25/2/19	Aquecimento	x	1
25/2/19	Obras	xxx	11
26/2/19	Aquecimento	x	1
26/2/19	Obras	xx	1
27/2/19	Aquecimento	x	
27/2/19	Obras	xxxx	111
27/2/19	Exercícios	xx	1
28/2/19	Aquecimento	x	1
28/2/19	Obras	xxx	11
3/3/19	Aquecimento	x	1
3/3/19	Obras	xx	11
4/3/19	Aquecimento	x	
4/3/19	Obras	xxxxx	1111
5/3/19	Aquecimento	x	
5/3/19	Obras	xx	1
6/3/19	Aquecimento	x	1
6/3/19	Obras	xxx	11
6/3/19	Exercícios	x	1
7/3/19	Aquecimento	xxx	1
7/3/19	Obras	xx	11
8/3/19	Aquecimento	x	1
8/3/19	Obras	xxx	111

Registo de atividades para o dia			
Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções
9/3/19	Aquecimento	x	1
9/3/19	Obras	xx	11
10/3/19	Aquecimento	x	
10/3/19	Obras	xxxx	11
11/3/19	Aquecimento	x	1
11/3/19	Obras	xxxx	111
12/3/19	Aquecimento	x	
12/3/19	Obras	xxx	111
12/3/19	Exercícios	xx	111
13/3/19	Aquecimento	x	
13/3/19	Obras	xxxxx	11



Arquivo			
Tarefa realizada	Nº de pomodoros previstos	Nº real de pomodoros necessários	Nº de interrupções
<i>elgiron</i>	40	53	<del>8</del> 3
<i>Schubert</i>	50	55	8
<i>Carmen</i>	25	15	7
<i>Dieken -</i>	80	68	15
<i>Portita</i>	15	10	2
<i>Enrico</i>	35	15	3
<i>Lonata</i>	30	33	6



## Participante E

Data	Tarefa	Nº Pomodoros	Nº de interrupções
14 Janeiro	Rever Image	1	'
	Estudo nº1 Donjon	1	0
	Estudo nº14 Karg Elert	1	0
	Estudo DJ nº3	1	0
	Karg-Elert nº16	1	0
	Passagens Dutilleux	1	-
15 Janeiro	Aquecimento	1	0
	Stacatto triplo	1	'
	Escalas	1	'
	Passagens Dutilleux	1	0
	Passagens Liebermann	2	''
18 Janeiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Files	1	0
	Dutilleux	1	0
	Image	1	'
	Estudo nº14 Karg Elert	1	0
	Liebermann	2	-
19 Janeiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Files	1	0
	Dutilleux	1	0
	Concerto Saxofone	2	-
	Image	1	0
20 Janeiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Files	1	0
	Concerto Saxofone	2	'
	Image	1	0
	Orquestra de Flautas	2	0
21 de Janeiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Files	1	0
	Image	1	0
	Liebermann	2	0
22 de Janeiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Files	1	0
	Image	1	0
	Partes Orquestra	2	-
23 de Janeiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Files	1	0
	Música de Câmara	1	'
	Liebermann	2	'



	Dutilleux	1	0
24 de Janeiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíles	1	-
	Dutilleux	1	'
	Música de Câmara	2	0
	Liebermann	2	'
25 de Janeiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíles	1	0
	Stacatto duplo e triplo + estudo DJ	1	'
	Dutilleux	1	0
	Liebermann	2	
27 Janeiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíles	1	0
	Estudo nº3-DJ	1	0
	Música de Câmara	1	0
	Liebermann	1	0
28 de Janeiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíles	1	0
	Stacatto	1	0
	Dutilleux de cor	1	0
	Image de cor	1	'
29 Janeiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíles	1	0
	Stacatto	1	'
	Dutilleux de cor	1	0
	Image de cor	2	-
	Música de Câmara	1	0
30 de Janeiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíles	1	0
	Dutilleux	1	0
	Image	1	0
	Liebermann	2	0
	Literatura	1	0
31 de Janeiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíles	1	0
	Liebermann	2	0
1 de fevereiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíles	1	0
	Liebermann	1	0
	S. Matthew Passion - Excerto	1	0

	Estud nº15-KE	2	-
2 de fevereiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Files	1	0
	Density	2	0
	Liebermann	1	0
	St. Matthew	1	0
4 de fevereiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Files	1	0
	Partes Orquestra	2	'
	Estudo nº 15-KE	1	0
	Liebermann	1	0
	Estudo-DJ nº5	1	0
5 de fevereiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Files	1	0
	Image	1	0
	Dutilleux	1	0
	Música Câmara	2	'
6 de fevereiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Files	1	0
	Estudo nº5-DJ	1	0
	Música Câmara	2	0
7 de fevereiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Files	1	0
	Música de Câmara	2	-
	Liebermann	2	'
	Estudo nº5-DJ	1	0
18 de fevereiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Files	1	'
	Exercício Trevor Wye + Taffanel Gaubert	2	''
	Estudo 21-KE	1	0
19 de Fevereiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Files	1	0
	Density	2	0
	Liebermann	1	'
20 fevereiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Files	1	0
	Stacatto duplo e triplo	2	-
	Dutilleux	1	0
	Estudos	2	0
	Image	1	0

	Liebermann	1	0
	Música de Câmara	1	0
22 de Fevereiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons-Files	1	0
	Trevor Wye	1	'
	Liebermann	1	0
	Density	1	0
23 fevereiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons-Files	1	0
	Trevor Wye	1	0
	Bernold	1	0
	Liebermann	1	0
	Density	1	0
26 fevereiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons-Files	1	0
	Trevor Wye	1	'
	Image+Dutilleux	1	0
	Density	1	0
	CPEBach	2	0
27 fevereiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons-Files	1	0
	Trevor Wye	1	0
	Bernold	1	0
	CPEBach	2	0
28 fevereiro	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons-Files	1	0
	Trevor Wye	1	0
	Bernold	1	0
	CPEBach	2	0
1 Março	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons-Files	1	0
	Density	2	-
	Liebermann	2	0
	CPEBach	2	0
2 Março	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons-Files	1	0
	Density	1	0
	CPEBach	1	0
	Cantaible et Presto	2	0
4 Março	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons-Files	1	0
	Cantaible et Presto	1	0

	Image+ Dutilleux	2	0
6 de março	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíles	1	0
	Moyse + Bernold	1	0
	Cantaíle et Presto	1	0
	Trevor Wye + stacatto triplo	2	0
	Dutilleux	2	0
	Liebermann	1	0
	Image	1	0
7 Março	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíles	1	0
	Stacatto + técnica de dedos	1	-
	Cantaíle et Presto	1	0
	Denisty	1	0
	Liebermann	1	0
	Partes orquestra	1	0
8 Março	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíles	1	0
	Cantaíle et Presto	1	0
	Liebermann	2	''
	Daphnis et Chloé	1	0
9 Março	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíles	1	0
	Carnaval dos Animais	1	0
	Daphnis et Chloé + Brahms	1	'
	Cantaíle et presto + Image	1	0
	Partes Orquestra + MG	1	0
10 Março	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíles	1	0
	Carnaval dos ANImais	1	0
	Image + Dutilleux	2	'''
12 Março	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíles	1	0
	Carnaval dos Animais	1	0
	CPE Bach	2	0
	Daphnis + Brahms	1	0
	Image + Dutilleux	1	0

13 de Março	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíes	1	0
	CPE Bach	1	0
	Excertos	2	0
	Liebermann	1	0
14 Março	Aquecimento	1	0
	Escalas + Sons Fíes	1	0
	Liebermann	2	0
	Excertos	1	'
	CPE Bach	1	0
	Cantaible et Presto	1	0

Tarefa realizada	Nº Pomodoros previstos	Nº real de pomodoros	Nº de Interrupções
Stacatto	1	>1	'
Escalas	1	>1	'
Música de Câmara	1	2	0

Registo de atividades e nº de pomodoros a realizar	
Tarefas a Realizar	Previsão de Pomodoros necessários
Image	20
Dutilleux	30
CPE. BACH	35
Cantaible et Presto	15
Liebermann	80
Density	15

Participante F

Registo de atividades para o dia			
Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções
19/01/2019	Aquecimento	x x	-
" "	Estudos	x x x x x x	//// -
20/01/2019	Aquecimento + Escalas	x x x	'
" "	Estudos	x x	
21/01/2019	Aquecimento + escala	x x x x	////
" "	<del>Aquecimento</del> Estudos	x x x	
" "	Obras	x x	-
22/01/2019	Aquecimento	x	
" "	Estudos	x x	
" "	Obras	x x x	-
23/01/2019	Aquecimento	x	
" "	Obras	x x	"
24/01/2019	Obras	x x x x x	'
" "	Estudos	x x	-
25/01/2019	Aquecimento	x	
" "	Estudos	x x x	
26/01/2019	aquecimento + escala	x x x	
" "	Estudos	x x x x x	' -
27/01/2019	Aquecimento + escala	x x x x x	"
" "	A Flautim	x x	
" "	Estudos	x x x x	'
" "	Obras	x x	' -

Registo de atividades para o dia			
Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções
28/01/2019	Aquecimento + escala	x x	"
" "	Estudo	x	
" "	Gbncs	x x	'
2/02/2019	Aquecimento	x x x x	"
" "	Gbra	x x x	'
3/2/2019	Aquecimento	x x x	
"	Gbncs	x	
4/2/2019	Aquecimento	x x	'
"	Gbra	x x	-
5/2/2019	Aquecimento	x	
"	Gbncs	x x	'
6/2/19	Aquecimento	x	
"	Gbncs	x x x	' -
9/2/19	Aquecimento	x x x	'
"	Flautim	x x	-
"	Gbncs	x	
11/2/19	Aquecimento	x x x	'
"	Gbra	x x x x x	"
12/2/2019	Aquecimento	x	
"	Gbncs	x	
15/02/19	Aquecimento	x x x	'
"	Exercício + Gbra	x x	



Registo de atividades para o dia			
Data	Tarefa	Nº pomodoros utilizados	Nº de interrupções
17/02/19	aquecimento	xx	'
✓ ✓	excerto	x	—
18/02/19	aquecimento	xx	—
20/02/2019	Aquecimento	x	'
" "	Gbnc)	x	"
21/02/19	Aquecimento	xt	—
24/02/19	" "	x	'
" "	Gbnc)	xx	'
25/02/2019	aquecimento	xx	'
" "	Gbnc)	xxx	" —
" "	Excerto)	x	'
27/02/2019	aquecimento	x	
2/03/19	" "	xx	'
" "	Gbnc)	x	
6/03/19	aquecimento	xxxx	"
" "	Gbnc)	xxx	—
" "	Excerto)	x	
12/03/19	Aquecimento	x	—
14/03/19	" "	xx	
" "	Gbnc)	xxx	"
			'





## Anexos 6 – Documentos do concerto do ensemble de flautas da UA

- Cartaz De divulgação



Figura 1 - cartaz de divulgação do concerto de ensemble de flauta da UA

- Programa do concerto

---

**Programa do Concerto**

E. Bozza | *Jour d'été à la montagne*

*Pastoral*

*Au bord du torrent*

*Ronde*

F. Kuhlau | Trio op. 86

*Allegro*

M. Mower | *Fictions*

*Whirlpool*

*Dough*

*Home side*

- Registo fotográfico da atividade



Figura 2 - Trio de flautas participantes no concerto



Figura 3 - Quarteto de flautas participante no concerto

## Anexo 7 - Documentos referentes ao Masterclasse

### · Horário e peças trabalhadas na Masterclasse

Sexta   1 Fevereiro		
Horas	Grau	Peça
14h10-14h50	4º grau	<i>Prélude et Danse</i> de P. Proust
14h50-15h10	3º grau	Concerto em Sol M de F. Skroup
15h10-15h30	2º grau	<i>Petit menuet pour merwan</i> de J.C. Diot e G. Meunier
15h30-15h50	2º grau	<i>Gavotte et Tambourin</i> de F.J. Gossec
15h50-16h10	3º grau	<i>Comme au temps de Bach</i> de J.C. Diot e G. Meunier
16h10-16h25	Iniciação	<i>O Elefante (Carnaval dos Animais)</i> de C. Saint-Saëns;
16h25-16h40	Iniciação	Livro Abracadabra de M. Pollock
16h40-17h15	Intervalo	
17h15-17h30	1º Grau	<i>Tambourin</i> de G. B. Somis
17h30 -17h50	2º grau	<i>Boléro 6 petites pièces</i> de J. Demersseman
17h50-18h35	6º grau	<i>Syrinx</i> de C. Debussy
18h35-19h20	5º grau	<i>Sonata</i> de G. Donizetti
19h20-20h00	4º grau	<i>Rondo</i> de W. A. Mozart

Tabela 58 - Horário e peças trabalhadas no primeiro dia de masterclasse

Sábado   2 Fevereiro		
Horas	Grau	Peça
9h20 -9h40	2º grau	1º andamento da <i>Sonata II</i> de M. Benedetto
9h45 -10h35	5º grau	<i>La flûte de pan</i> de J. Mouquet
10h35-10h55	3º grau	<i>Comme au temps de Bach</i> de J.C. Diot e G. Meunier
10h55-11h10	1º grau	<i>High School Dixie</i> de H. Both flute
11h05-11h25	3º grau	<i>Fantasia</i> de J. Demersseman
11h30-12h00	Iniciação	<i>Les Santons</i> de C.H. Joubert
12h00-12h15	Iniciação	<i>A Chegada do Cisne (O Lago dos Cisnes)</i> de P. Tchaikovsky;
12h15 – 12h35	2º grau	<i>La baba au Rhum</i> de J.C. Diot e G. Meunier
12h35-12h55	2º grau	<i>Boléro 6 petites pièces</i> de J. Demersseman
12h55-13h40	6º grau	2º andamento da <i>Sonata</i> de Poulenc

Tabela 59 - Horário e peças trabalhadas no segundo dia de masterclasse

## Cartaz de divulgação



Figura 4 - Cartaz de divulgação da masterclasse de Flauta

## Certificado de Participação



Figura 5 - Certificado de participação na masterclasse

## Boletim de inscrição e regulamento

### Regulamento

- A masterclasse destina-se a alunos de flauta transversal do ensino básico, secundário e superior.

#### Preçário:

#### Alunos da EACCGA:

- Iniciação e 1º grau - 10 euros
- 2º grau ao 4º grau - 20 euros
- 5º grau ao 8º grau - 35 euros
- Ouvintes - 10 euros

#### Alunos externos

- Participantes - 50 euros
- Ouvintes - 10 euros

- Prazo de inscrição 28 de Janeiro.

- As vagas serão limitas a alunos participantes mas não a ouvintes.

- O pagamento é feito no ato da inscrição, sendo que a inscrição só é válida após pagamento da propina.

- Em caso de desistência o montante não será reembolsado.

- No final do Masterclasse será entregue um certificado da participação.

- O masterclasse tem lugar no conservatório nos dias 1 e 2 de Fevereiro.

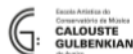
- O horário será divulgado aos participantes por email.

- Todos os casos omissos serão decididos pela organização.

## MASTERCLASSE DE FLAUTA TRANSVERSAL

## STEPHANIE WAGNER

1 e 2 de Fevereiro 2019



### PARA EFETUAR INSCRIÇÃO

Os candidatos deverão enviar um email onde deve constar: o nome do candidato, nº de contribuinte e o valor que paga, assim como o boletim de inscrição devidamente preenchido e comprovativo de pagamento para o mail: tesoureira@cmacg.pt ou para a morada: Conservatório de Música de Aveiro, Av. Artur Ravara, 3810-096 Aveiro.

### MODALIDADES DE PAGAMENTO

- Transferência bancária para o IBAN: PT50 0035 0123 00134544930 85
- Monetário: entregar a quantia na secretaria do conservatório.

### Stephanie Wagner

Stephanie Wagner nasceu em Lisboa e estudou no New England Conservatory, em Boston, EUA e na Hochschule für Musik und Theater, em Munique, Alemanha. Teve aulas com Benoit Fromanger, Fenwick Smith e Klaus Schochow; e participou em masterclasses com Karl-Heinz Zöller, Jean Claude Gérard e Leone Buysse.

Já colaborou com várias orquestras internacionais, e participou em festivais como Salzburg Festival (Áustria), Tanglewood Festival (EUA), "Serate Mozartiane" (Itália) e, como solista, trabalhou com maestros de renome, nomeadamente, Harry Christophers, Laurence Cummings e Andrew Parrot.

Em 2013, Stephanie foi convidada para ser a orientadora da orquestra de 100 flautas, na Casa da Música (Porto) e foi a fundadora da Academia de Flauta de Verão (Porto) e o Ensemble Éolia. E completou o curso de Relaxamento Muscular Progressivo, em 2018.

Já lecionou na Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (Porto), na Escola das Artes na Universidade Católica Portuguesa (Porto), na Universidade de Aveiro e na Escola Superior de Artes Aplicadas (Castelo Branco).

Atualmente, é flautista no Remix Ensemble, na Casa da Música, com o qual já participou em festivais em Berlim, Paris, Barcelona, Budapeste, Viena, Estrasburgo, Köln, Donaueschingen e Huddersfield.



### Masterclasse Stephanie Wagner 1 e 2 de fevereiro

#### Boletim de inscrição

Nome completo

idade

Telemóvel

E-mail

Morada

Habilitações musicais  
(grau que frequenta)

Obras a trabalhar

Aluno do CMCGA?

Sim ☐ Não ☐

Participante ☐ Ouvinte ☐

**Informações:**  
florbela.dias@cmacg.pt

Figura 6 - Regulamento de participação na masterclasse



- **Registo fotográfico da masterclasse**



**Figura 8 - Professora Stephanie Wagner**



**Figura 7 - Decorrer da masterclasse**

## Anexo 8 – Documentos referentes ao ciclo de música de câmara

- Cartaz de divulgação



Figura 9 - Cartaz de divulgação do concerto de flauta e clarinete



- **Programa concerto**

---

Programa

Kasper Kummer | *Duetto 1 pour Flute et Clarinette*  
Robert Muczynski | *Duos for Flute and Clarinet op. 24*  
H. Villa-Lobos | *Chôros nº 2 para flauta e clarinete*

- **Registo fotográfico**



Figura 10 - Registo fotográfico do concerto de flauta e clarinete

- Cartaz de divulgação



Figura 11 - Cartaz de divulgação do concerto de flauta e guitarra clássica

- **Programa concerto**

---

### Programa

Alain Bonnard | *Sonatine Brève*

*Allegretto*

*Adagietto*

Flauta transversal e Guitarra clássica (alunas do conservatório)

Franz Schubert | *Dezasseis Canções* (Arr. T. Heck)

*Hänflings Liebeswerbung*

*Schäfers Klagelied*

*Nacht und Träume*

*Heidenröslein*

Astor Piazzola | *História do Tango*

*Café 1930*

Celso Machado | *Musicas Populares Brasileiras*

Flauta transversal e Guitarra clássica (estagiária)

- **Registo fotográfico**



Figura 12 - Registo fotográfico do concerto de flauta e guitarra clássica

- Cartaz de divulgação



Figura 13 - Cartaz de divulgação do concerto do ensemble de trompetes e New Generation Ensemble

- **Programa concerto**

---

### Programa

Richard Strauss / arr. Albert Mancini | *Till Eulenspiegel*

José Ursicino da Silva “Duda” | *Fantasia Brasileira*

Ensemble de Trompetes da Universidade de Aveiro

Eric Morales | *Conquest*

J.S. Bach / arr. Warren Wernick | *Trumpet Fugue*

Kevin McKee | *Dürrenhorn Passage*

New Generation Ensemble

- **Registo Fotográfico**



Figura 14 - Registo fotográfico do concerto de ensemble de trompetes e New Generation Ensemble

- Cartaz de divulgação



Figura 15 - Cartaz de divulgação do concerto do quarteto de saxofones

- **Programa concerto**

Programa
Jean-Sébastien Bach   <i>Concerto Italiano</i>
I Allegro
II Andante
III Presto Guillermo
Lago   <i>Ciudades Sarajevo Addis Ababa</i>
Thierry Escaich   <i>Tango Virtuoso</i>
Astor Piazzolla   <i>Fuga y Misterio</i>
Philippe Geiss   <i>Patchwork</i>

- **Registo Fotográfico**



Figura 16 - Registo fotográfico do concerto do quarteto de saxofones



## Anexo 9 - Documentos referentes à orquestra de flautas

### Flyer

#### FORMAÇÃO ACREDITADA

Formação para professores e alunos de Flauta Transversal (Grupo de recrutamento M09)

formadora responsável:  
Maria João Balseiro

Modalidade  
curso de formação de 18 h = (6+6+6h)

Data: Dias 5, 6 e 7 de Abril de 2019

Objetivos:  
- Sensibilizar o gosto pela orquestra de flauta transversal  
- Difundir a prática da orquestra de flauta transversal em Portugal  
- Estruturar o conhecimento de repertório para este tipo de formação.  
- Abordar técnicas inerentes  
- Promover a qualidade de comunicação musical

Metodologia: A componente será teórica e prática, mas essencialmente prática; com a adequação teórica indispensável.

Horário:  
5 de abril (sexta-feira)  
14.00 às 20.00h  
6 de abril (sábado)  
10.00 às 13.00h, 15.00 às 18.00 e das  
20.00h às 22.00h  
7 de abril (domingo) 15.00h- 18.00h e 19.00  
às 20.00h

Local: Escola artística do conservatório  
de música de Calouste Gulbenkian de  
Aveiro  
Quartel das Artes Alípio Sol



#### AÇÕES DE FORMAÇÃO

**Introdução à orquestra de Flautas**  
Abordagem da orquestra de Flautas:

Definição do conceito  
Funcionamento  
Aspectos técnicos inerentes

**Repertório para orquestra de flautas**  
Abordagem do repertório para orquestra de Flautas:

Características do repertório existente  
Funcionamento das vozes: Papel de cada instrumento  
Aspectos técnicos inerentes

**Orquestra de Flautas - novas técnicas**

Abordagem de repertório Contemporâneo na orquestra de Flautas:

Características do repertório contemporâneo  
Novas técnicas utilizadas

#### Inscrições:

As inscrições serão processadas através do preenchimento do formulário, com o link abaixo indicado e validadas após a confirmação de pagamento, por ordem de inscrição.

<https://goo.gl/forms/gQGQnuleB6iwiq5D63>

O Prazo Limite de inscrições será dia 31 de Março de 2019

Custos  
Uma ação de formação € 20,00  
Três ações de formação € 25,00

Alunos e professores ligados à eacmega  
Uma ação de formação: €15,00  
Três ações de formação: € 20,00

Pagamentos:  
Alunos Internos: Reprografia do Conservatório.  
Alunos externos: Secretaria do conservatório ou por transferência bancária, para a conta:  
Iban: PT50.0035.0123.00134544930.85

Reembolsos:  
Haverá lugar a reembolsos apenas na eventualidade das ações de formação não se realizarem

Os formandos externos receberão as partituras no e-mail indicado no formulário de inscrição.

Informações através do mail:  
teresa.paracanasecmag.pt

Organização:  
Grupo disciplinar de Flauta Transversal da eacmega

#### MAESTRO JOÃO RAMOS MARTA

João Ramos Marta nasceu em Portugal, teve as primeiras lições de solfejo com o seu pai, posteriormente estudou Flauta transversal onde se formou com laude no Conservatório de Música do Porto na classe da prof. Olavo Barros. Prosseguiu os seus estudos na Holanda como bolsista da Nuffic e da Fundação Calouste Gulbenkian, onde se graduou com o grau de Mestre. Estudou flauta transversal com Jorge Caryevski e Jacques Zoon, e flauto traverso com Wilbert Hazelzet.

Foi concertino da orquestra neerlandesa de flautas durante 16 anos.

Toca regularmente em vários ensembles de música de câmara e orquestras sinfónicas e participa em vários festivais particularmente com: Brandenburg ensemble, com o pianista Frank van Laar, a cravista Tineke Steenbrink, Orkest van het Oosten e Opera Spanga.

Leciona flauta transversal, metodologia e música de câmara e é coordenador do departamento de música do preparatório na ArtEZ University of the arts na Holanda.

É coordenador do famoso evento "Bach in the Subways" na Holanda e tem realizado masterclasses em Eisenstadt (Haydn Konservatorium), Lisboa (Escola Superior de Música de Lisboa) e Aveiro (Universidade de Aveiro).

João toca com uma flauta de ouro e um piccolo de Jochen e Tino Mehnert e com várias flautas traverso feitas por Fridtjof Aurin e Alain Weemaels.

#### ORQUESTRA DE FLAUTA TRANSVERSAL



Formação para professores e alunos de Flauta Transversal acreditada pelo CFAECAAV



Figura 17 - Flyer de divulgação da ação de formação



- Programa do concerto no Museu de santa Joana e do Quartel das artes Alípio Sol e Certificado de participação

## Programa

Ouverture Zur Oper 'Die Zauberflöte' KV 620  
de W.A. Mozart

Andante em Dó maior  
de W.A. Mozart  
Solistas Ana Maria Ribeiro


Blue Train  
de R. Hirose

Amoebe  
de D. Porcellijn

Partida de uma Locomotiva a Vapor  
de T. Medek

Jungle Dance  
de W. Oftermans

Bohemian Rhapsody  
F. Mercury arr. JH



## Ana Maria Ribeiro

Flauta solista Orquestra Sinfónica do Porto Casa da Música e da Orquestra Filarmónica Portuguesa e professora no Conservatório de Música de Aveiro Calouste Gulbenkian. Concluiu os seus estudos na Musik-Akademie Der Stadt Basel na Suíça, na classe do Professor Félix Renggli. Apresenta-se regularmente a solo com orquestras, e outras formações em Portugal e no estrangeiro. Tem orientado inúmeras master classes por todo o país e no estrangeiro e tem sido convidada a orientar o naipe de flautas em estágios em diversas Orquestras. Ressalta-se a sua apresentação em festivais, nomeadamente: Festival Internacional Luso-Brasileiro, no Porto; Convention de Sevilha - AFE XII Festival Internacional de Flautistas - ABRAF, em Belém, no Brasil; Hands on Flute-Aveiro, no qual fez parte da organização XXXI Festival Internacional de Música do Pará, no Brasil. Integra, com frequência, júris em concursos nacionais e internacionais. De salientar, a sua participação como elemento do Júri no III Concours Maxence Larrieux, em Nice, tendo aforientado master classe e participado no concerto de gala. Colaborou com a Orquestra Nacional de França e com o Ensemble Les Dissonances. Foi professora convidada para L'Académie de flûte de Cannes, em França.

## Orquestra

Maria João Vidal Balseiro Marcia Cunha Ana Maria Ribeiro Raquel Brandão Carvalho de Oliveira Nunes Maria da Cunha Rebelo Maria Helena Vaz Serra Lima Ruas Sandra Inês Gomes Neves Maria Barata Fernandes Ana Catarina Ferreira Regalado Teresa Sofia Grilo Coelho Paracana Mariana Redondo Joana Filipa Santos Tavares Emília Castelo Branco Vicente Adriana Ferreira Milene Vera Mondim Tomaz Teresa De Broeck David Lu Gisela Pereira Machado Florbela Ferreira Lourenço Dias Ana Rita Godinho Vieira Ramalho Beatriz Leonardo Jorge Sónia Raquel Ferreira Henriques Marta Monteiro Carvalho

Figura 18 - Programa do concerto de orquestra de flautas



## CERTIFICADO

Certifica-se que:  
**Gisela Pereira Machado**

Participou na ORQUESTRA DE FLAUTA TRANSVERSAL, organizada pelo Departamento de sopros e percussão, da Escola artística do Conservatório de Música de Calouste Gulbenkian de Aveiro, orientado pelo professor João P. Ramos Marta, que decorreu nas instalações da eacmcga, nos dias 5, 6 e 7 de Abril de 2019.



João P. Ramos Marta  
PROFESSOR



Carlos Marques  
DIRETOR DA EACMCGA

Figura 19 - Certificado de participação

## Anexo 10 – Exercícios usados na aula da aluna B de 30 de Outubro 2018

### Exercício de respiração para fazer em casa

#### SEM FLAUTA

##### Exercício 1

1. Respiração profunda;
2. Segurar o ar (enquanto prende a respiração, relaxa as tensões nos ombros);
4. Extrair o ar em 'ffff' até sentir os pulmões completamente vazios;
5. Sustem sem ar e volta a inspirar profundamente.

Repetir o processo (3x)

##### Exercício 2

Semínima =60

1. Respiração profunda em 4 batimentos;
2. Segurar o ar (enquanto prende a respiração, relaxa as tensões nos ombros) por 4 batimentos;
4. Extrair o ar em 'ffff' por 4 batimentos;
5. Sustem a respiração por 4 batimentos e volta a inspirar profundamente em 4 batimentos.

Repetir o processo (3x)

	Inspira	Sustem com ar	Expira em 'ffff'	Sustem sem ar
1º dia	4	4	4	4
2º dia	5	5	5	5
3º dia	5	5	5	5
4º dia	6	6	6	6
5º dia	7	7	7	7

Tabela 60 - Exercício de respiração

#### COM FLAUTA

Semínima =60

1. Respiração profunda;
2. Segurar o ar;
3. Tocar dois compassos do exercício indicado, relaxa as tensões no corpo (ombros);
4. Sustem sem ar e volta a inspirar profundamente.

Repetir o processo (3x)

### Registro grave



Figura 19 - Exercício no registro grave, do livro *Teoria e Prática da flauta: Som*, de Trevor Wye

### Registro médio



Figura 20 - Exercício no registro médio, do livro *Teoria e Prática da flauta: Som*, de Trevor Wye

### Registro agudo



Figura 21 - Exercício no registro agudo, do livro *Teoria e Prática da flauta: Som*, de Trevor Wye